

中国职教学会教学指导委员会
全国课改联盟规划教材

职业准备

主 编：李代慧 李浪涛

副主编：张 勃 冉启全 严君昌

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书结合《中等职业学校德育大纲(2014年修订)》的要求,结合中职学生认知规律和行为习惯表现实际,学生日常行为实际,以模块的形式涵盖中等职业教育大纲的内容,每个模块分若干活动,每一活动均有学习目标、准备与活动步骤,便于教师教学和学生学学习,真正将德育教育与养成良好文明行为习惯相结合,帮助中职学生树立正确的职业道德,知晓法律法规,思考哲学与人生,认识经济、政治与社会,进行职业生涯规划,形成良好的心理素质。帮助学生塑造形象、提高修养、建立良好人际关系。

本书坚持以立德树人为宗旨、以能力本位为原则、以学习活动为线索,注重落实行动向导教学思想,具有模块化、活动化特色,适合作为中职学生德育教育教学活动教材,也可作班主任开展德育教育的活动手册。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

职业准备 / 李代慧, 李浪涛主编. —北京: 电子工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-121-26923-3

I. ①职… II. ①李… ②李… III. ①职业选择—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 187320 号

策划编辑: 施玉新

责任编辑: 郝黎明

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 8.75 字数: 224 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

中国职教学会教学指导委员会 全国课改联盟规划教材编委会

主 任：李代慧

副主任：杨 东 张 勍 陈 军 黄宗良 刘 伟 严君昌

卿 琳 冉启全 罗晓平 周淑泉 罗 江

委 员：周继键 李浪涛 冯 锐 林 波 李文霞 罗文林

李志洪 车 洁 彭 勇 黄 英 邓宗胜 唐德贵

本 书 主 编：李代慧 李浪涛

本书副主编：张 勍 冉启全 严君昌

本 书 编 委：李 琼 宋贵源 曾红萍 方俊颖 高 洁 邓 华

前言

P r e f a c e

本书根据《中等职业学校德育大纲（2014年修订）》关于开展“理想信念教育、中国精神教育、道德品行教育、法治知识教育、职业生涯教育、心理健康教育”的要求，结合中职学生认知规律和行为习惯表现实际，坚持以立德树人为宗旨、以能力本位为原则、以现代职教理论为指导、以学习活动为线索，全面落实行动导向教学思想，打破以完整学科知识体系为依据的教材编写桎梏，以“做中学、议中学”为主要学习方式，改“老师”教的材料为“学生”学的材料，具有操作性、实效性、趣味性、新颖性等特点。

教材结构模块化。全书由五个模块组成，每个模块由若干个学习活动组成，有的大活动下有小活动。用模块和学习活动的有机统一，突破传统的学科章节体系和系统的知识体系，使知识学习与能力建构有机整合，有利于提高学习效率。

教学形式活动化。每一活动的编排均以活动步骤为序，教学实施过程简单明晰。通过这些层层递进且具有主题性的师生互动活动，能充分突出学生的主体性，调动学生参与的积极性，彻底克服了传统教材空洞说教的痼疾，使学生在活动过程中获得真切体验和全新感悟，在愉悦的学习过程中掌握知识、养成良好的习惯，

形成高尚的道德情操。

教学内容趣味化。课前明确学习目标、安排学生进行准备；课中在师生互动过程中穿插了唱歌、舞蹈、画画、讨论、游戏、案例分析、角色扮演、情景模拟、小贴士等；有的课后安排拓展活动、实作训练等。

教材学材一体化。本书不仅是一本全新的教材，同时更是一本学习活动手册。它对学生个体、小组、班级、教师活动情况均通过表格等预留了可记录的空间，便于学生在学习过程中记录和日后保管。它既是学生学习手册，也是学生道德品质生成过程的重要档案资料。它可以作为德育教育教学的参考，还可用于班主任开展德育教育的活动手册。

本教材的编写，汇聚了多年从事中职学校礼仪教育教学研究的专家、教学管理人员和一线特级教师、骨干教师的智慧，全书由杨东教授策划，模块一～模块五分别由大竹县职业中学李良涛、成都中和职业中学曾红萍、四川省蚕丝学校方俊颖、四川省贸易学校高洁、泸州市江阳职业高级中学李琼编写。全书由李良涛、宋贵源统稿。

本书在编写过程中，还参阅了相关教材和资料，在此一并表示感谢！

由于编者水平和编写时间均有限，本书难免有疏漏之处，恳请广大同仁和读者批评指正，并将意见反馈至 893305133@qq.com，以便再版时修正。

编者

2015 年 6 月

目 录

C a t a l o g

模块一 我是谁？ / 1

活动 1 来自星星的“我” / 1

小活动一 我的自画像 / 1

步骤一 创设情境“唱一唱” / 2

步骤二 面对自我“看一看” / 2

步骤三 抓住特征“画一画” / 2

步骤四 张贴自己“秀一秀” / 3

步骤五 相互欣赏“评一评” / 4

小活动二 自我认识 / 4

步骤一 猜一猜她是谁？ / 5

步骤二 认识“我”自己 / 6

活动 2 遇见最美的自己 / 11

小活动一 悦纳自我 / 11

步骤一 写出优点 / 11

步骤二 趣味数数 / 12

步骤三 自我表扬 / 12

步骤四 开始“轰炸” / 12

步骤五 一起讨论 / 13

小活动二 了解自我 / 15

步骤一 上网查帖 / 15

步骤二 做个游戏 / 16

小活动三 塑造自我 / 20

步骤一 品味话语 / 20

步骤二 诠释图片 / 21

步骤三 共同讨论 / 21

步骤四 网上自测 / 21

步骤五 描绘自己 / 22

活动 3 木棉花的情谊 / 23

小活动一 青春期的友情 / 23

步骤一 电影回放 / 23

步骤二 写写朋友 / 24

步骤三 谈谈看法 / 25

小活动二 青春期的懵懂与异性期待 / 27

步骤一 七嘴八舌 / 27

步骤二 请你自测 / 28

步骤三 对号入座 / 29

小活动三 青春期的精彩生活 / 33

步骤一 心理自述 / 33

步骤二 请你自测 / 33

步骤三 针锋相对 / 34

活动 4 向左走 向右走 / 38

小活动一 自我性格塑造 / 38

步骤一 了解自己的性格类型 / 38

步骤二 找出性格中的正负能量 / 39

步骤三 寻找最佳措施 / 40

小活动二 我的喜好与厌恶 / 41

步骤一 了解自己的喜好 / 41

步骤二 体会喜好与性格的关系 / 42

步骤三 读名句 品人生 / 42

小活动三 自我情绪管理 / 44

步骤一 讲情感故事 / 44

步骤二 谈谈感受 / 45

步骤三 绘制亲情树 / 45

步骤四 自我测试 / 46

活动 5 彩虹桥上的风景 / 50

小活动一 生命如花 学会感恩 / 50

步骤一 听音乐 做训练 / 50

步骤二 忆感情 话感恩 / 51

步骤三 看视频 学手语 / 52

步骤四 做问卷 学感恩 / 52

小活动二 青春如歌 自我成长 / 53

步骤一 忆名言 谈体会 / 54

步骤二 看影片 说看法 / 54

步骤三 读案例 品人生 / 55

步骤四 细讨论 写结论 / 56

小活动三 阳光总在风雨后 / 58

步骤一 读故事 谈心得 / 58

步骤二 看视频 论花季 / 60

步骤三 听朗诵 露笑脸 / 61

步骤四 放声唱 快乐舞 / 62

模块二 我要到那里去? / 67

活动 1 我喜欢 我选择 / 67

步骤一 辩论一下 / 68

步骤二 分析他人 / 68

步骤三 盘点自己 / 69

步骤四 一起讨论 / 70

活动 2 我的专业, 我热爱 / 72

步骤一 填一填 / 72

步骤二 查一查 / 73

步骤三 填一填 / 74

活动 3 我的未来，我设计 / 75

步骤一 分析他人 / 75

步骤二 设计自我 / 77

步骤三 描述行动 / 78

活动 4 面试前的准备 / 81

步骤一 观看视频 / 81

步骤二 模拟面试 / 81

模块三 经济、政治与社会 / 85

活动 1 我与新经济时代人物 / 85

步骤一 绘人物特点 / 86

步骤二 贴性格标签 / 87

步骤三 写成功格言 / 88

步骤四 讲人物轶事 / 88

步骤五 做人物简报 / 88

步骤六 评价你的杰作 / 89

活动 2 我是社会的细胞 / 91

步骤一 团结战斗——相互依靠 / 91

步骤二 珠行万里——筷传乒乓 / 92

步骤三 祝福花篮——心随手动 / 93

步骤四 展示成果——畅享心得 / 93

活动 3 小我融入大社会 / 95

步骤一 我的社会网 / 95

步骤二 我的社交方式 / 96

步骤三 我和别人眼中的我 / 96

模块四 我该做怎样的人 / 99

活动 1 有德的我 / 99

步骤一 做游戏 评行为 / 100

步骤二 议一议 论品（公）德 / 101

步骤三 想一想 我评论 / 101

活动 2 遵纪的我 / 103

步骤一 穿越火线 / 103

步骤二 总结经验 / 104

步骤三 照照镜子 / 105

活动 3 守法的我 / 106

步骤一 以案说“法” / 106

步骤二 明辨是非 / 107

步骤三 自觉守法 / 108

活动 4 敬业的我 / 111

步骤一 想一想 / 111

步骤二 猜一猜 / 112

步骤三 举一反三 / 112

模块五 我该怎样行动？ / 115

活动 1 我的起点：从实际出发 / 115

步骤一 探索世界的起源 / 116

步骤二 古今生活大比拼 / 116

步骤三 了解他人，编辑人生 / 117

步骤四 认识自己，选择未来 / 118

活动 2 辩证地看问题 / 119

步骤一 理想中的新家 / 119

步骤二 让疯狂的歹徒平息怒火 / 121

步骤三 顺境 VS 逆境 / 122

活动 3 知行统一 / 124

步骤一 跟随李时珍去实践 / 124

步骤二 对迷信的看法 / 125

步骤三 正确认识“狼桃” / 126

步骤四 从输羊血到输人血 / 127

步骤五 开展辩论赛 / 128



模块一

我是谁？

来自星星的“我”



小活动一 我的自画像

通过这个活动，能够了解自己的特征，欣赏自我，了解自我，展示自我，为自己画自画像，从而树立自信心。

活动准备：

1. 多媒体器材，小镜子，白纸，铅笔；
2. 将班级分组；
3. 学会唱歌曲《小小的我》。

步骤



创设情境 “唱一唱”

“天地间走来了小小的我”，让我们一起来“认识自我”“了解自我”“展现自我”，为自己画一张自画像。
一起来欣赏一首好听的歌曲《小小的我》。

步骤



面对自我“看一看”

观察“镜子中的我”，抓住特征。
你了解你自己吗？知道自己长得什么样儿吗？请拿出小镜子，仔细欣赏镜子里的自己吧。

步骤



抓住特征“画一画”

对着镜子，把自己的外貌画出来，要抓住外貌特点，突出五官特征。把五官、衣着上最明显、最突出的地方画出来。



自画像



注意：这张画像不是让大家画艺术照，也不是让大家丑化自己或者美化自己，而是需要大家客观地描绘出自己的特征。比如你是戴着眼镜，比如你的脸上有一颗痣，就请标示出来。有人就说了，我天生就没有美术细胞，不要说画画了，我画出来也是侮辱我自己。但是我们今天要让大家画出来就是为了让大家了解自身，比如你有两漂亮的酒窝，但是你画不出来的话，你就可以用圆圈表示，但是有人可能会说我不知道我自己长什么样子。

在自画像的下面写上一句话来形容自己的长相，在自画像的任何一个地方做一个标志，标记自己，这个标记不能是你的姓名。只能让你自己认识，别人不能认出。

步骤

四

张贴自己
“秀一秀”

将自画像贴在下面
的方框内。

现实的我	我希望我的哪些特征可以改变
<div>朋友的评价：</div> <div>我的评价：</div>	

步骤

五

相互欣赏“评一评”

交换自画像。请大家在自画像后面写上一句话，写出对这个人的评价，请大家务必要诚实地评价这张图片，这个人，透过这个人，你看到了什么。将这张自画像返还，看看与我们想象的异同。



【小贴士】

印度谚语说：“认识自己，你就能认识整个世界。”中国的老子说：“知人者智，自知者明。”



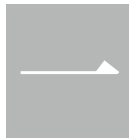
小活动二 自我认识

通过这个活动，能够多方位了解自我、认识自我，从而激发自己的主观能动性和创造性。

活动准备：

1. 多媒体器材，小镜子，白纸，铅笔；
2. 将班级分成4～8人一组。

步骤



猜一猜她是谁？



请先阅读下面的小故事

十六岁少女的绝笔

亲爱的母亲，我抱歉来到这个世界，不能带给你骄傲，只能带给你烦恼。但是，我却无力改善我自己，我真不知道怎么办才好！但是，母亲，我从混沌无知中来，在我未曾要求生命之前，我就这样糊里糊涂地存在了，今天这个“不够好”的“我”，是由先天后天的许多因素，加上童年的点点滴滴堆积而成的。我无法将这个“我”拆散，重新拼凑，变成一个完美的“我”。因而，我充满挫败感，充满对你的歉意，所以，让这个“不够好”的我，从此消失吧！

请同学们猜猜这个写下绝笔的人是谁？

_____（这个人就是琼瑶。）

我眼中的琼瑶：_____

（这封绝笔信中你是否看到了自己的影子？每一个人都是平凡的人，我们的父母都望女成凤，望子成龙，可是我们就是我们，我们那么平凡，却又那么独特，我们每一个人都是特别的人，关键是要找出我们自己的长处和优点，慢慢发现我们的优点。）

步骤



认识“我”自己

我性格里的“不够好”有哪些？（请同学们写出来）_____

其实“我”也是一个性格不错的人，“我”性格里有许多的好，“我”的“好”有哪些？（请同学们写出来）_____

这些都是我们自我的认识，但是我们都有一个理想的自己，在他人眼中的自己，现在，请同学们通过一张图表来看看我们自己吧。

	本来的我	理想的我	他人眼中的我
身高	162	170	160
性别			
体重			
相貌			
性格			
人际关系			
职业			
相貌			
文化程度			

做完测试之后，我们能发现理想中的自己和现实的差距，如果大的话，我们看看能否改变，如果不能改变的话就改变我们的心态。



【拓展活动】

从这个活动可以看出我们的内在有很多区域，这就是著名的周哈里窗（Johari Window）。周哈里窗是内在分析的一种模式，一个人的心就像一个窗户，这个窗户可以分成4个部分：

开放区	盲目区
隐蔽区	未知区

开放区是我们能看得到的区域，盲目区表现为我们的不自信的方面，隐蔽区是我们心里的想法。我们在生活中应该努力发现我们的未知区，努力成为发挥自己特长并能积极调整心态的人。

查一查，讲一讲，请小组讲述你所知道的通过准确的自我认识找到成功道路的故事。

故事名称：	
小组成员：	
讲述人：	
故事概要：	
对我而言，故事告诉我：	
他人评价：	
老师的意见：	

课程自我认识：

通过自我认识的学习，我发现我是_____

我希望我可以变得_____

所以，我需要：_____



【小贴士】

心理健康自我测试

下列 30 项中，如果是“常常”或“几乎是”，就写“A”；如果是“偶尔”或“有点儿”就写“B”；如果是“完全没有”，就写“C”。因为是你自己的事情，所以请你坦率地作答：

1. 上床后，无论如何也睡不着，即使睡着，也不能熟睡，只是做梦。
2. 心情焦躁不安，做事没有效率。情绪也在不断变化，精力不集中，健忘——符合其中一项。
3. 懒得做任何事，也没有干劲。虽然很着急，认为这样不行，但却仍然游手好闲，虚度光阴。
4. 与人见面感到麻烦。
5. 对诸如“口中积着唾液”，“自己身体有怪味”或“有口臭”等这种事情很在意。
6. 有种想法浮现在脑海难以忘记，无论如何也难以排除。
7. 没有道理的失败，严重失败，不道德或粗暴的事情，犯罪——有做了其中的事的感觉。
8. 担心是否锁着门或着了火，躺在床上后，又起来确认。或刚一出门就返回之类的事情。
9. 脸红，或与人见面时，害怕给对方留下不愉快的印象。
10. 一紧张就出汗或血一下子涌上脑，身体莫名其妙地开始颤动。
11. 高处，宽敞场所，上锁的狭窄房间，电梯，隧道，地道，拥挤的人群——害怕其中的一项。
12. 害怕特定的动物，交通工具（电车，公共汽车等），尖物及白色墙壁等稍微奇怪的东西的倾向。

13. 感受到被谁监视，被窥探或被人暗地里说坏话。
14. 有别人想加害自己，企图陷害自己的感受。
15. 不触摸什么或不做卜算之类的东西，就不能外出，不能从事工作。上台阶时，不隔一级迈步，就不舒服。以及此类的东西。
16. 伏案工作或学习时，数纸的页数，铅笔的支数，对其他事情也是如此，不计算就不行。
17. 从早晨到上班，或从回家到就寝，有不按程序办事就不行的倾向。
18. 一天必须洗几遍手，公用电话的话筒不擦就不能使用，或在不洁物体极端在意。
19. 在鸦雀无声的集合或重要会议中，被想叫喊的冲动所驱使，或其他种害怕冲动的倾向。
20. 站在经常有人自杀的著名场所，悬崖边，大厦顶，路边，有摇摇晃晃跳下去的感受。
21. 面临担心的事情和困难的场面，就有呕吐，泻肚，胃疼，头痛，心脏病发作，疼痛及发热的症状。
22. 白天，突然被不可抗拒的睡眠所袭扰，无论如何抵抗还是睡着了。
23. 恰如报社记者不能整理文章，广播员广播出现错误一样，认为自己的学习和交友方面出现棘手的问题。
24. 对心脏跳动声音和呼吸声非常介意，或为此难以成眠。
25. 突然感到心脏停止跳动，呼吸困难，要晕倒或类似的事情。
26. “灾难临头”或“受到不幸”等畏惧虚构的事情。
27. 非常担心是否患癌症，脑中风，心脏病，种种传染病及其他疾病。
28. 悲观地看待事情，无精打采，情绪忧郁，心情不好。
29. 认为自己不行，或给周围人添麻烦，虽然想活着，但又无可奈何。
30. 除以上举例的症状外，被断定“自己一定是神经症”的时候。

自我诊断的方法：A是2分，B是1分，C是0分，
请算出合计分。大体评价如下：

0—5分，请放心，你的心理非常健康，神经强韧。能
顺利的适应现实。

6—13分。如果你还在城市，并从事脑力劳动或费神
的工作，大致还属于健康的范围，但是你必须改正“神经
症与自己完全无关”的想法，你也有患神经症的可能性，
要注意多锻炼自己，多一些正能量，积极乐观向上的生活
态度是可以培养的。

14—25分，你在精神方面有些疲劳，应该少一些胡思
乱想，多给自己一些阳光。通过休假或休闲的方式改变情绪。
或采取适当的治疗方法。

26—30分，是警告，有可能患了神经症，但是不要太
过于消极，相信你自己，自我肯定很重要。此外，建议你
去看医生。

活动 2 遇见最美的自己



小活动一 悦纳自我

通过这个活动，能够认识自己的性格，了解自己的优缺点，接纳自己、宽容自己，增强学生的自信心。

活动准备：

1. 活动地点：大教室或操场；
2. 能上网的手机，笔等。

今天我们来做“优点轰炸”游戏

步骤



写出优点

每个同学把自己 5 个以上的优点写下来。

步骤



趣味数数

全班同学围成一圈坐好，进行“数7”游戏。做法：从其中一个同学开始按顺时针方向循环进行报数，但凡轮到号数的尾数为7（如7，17，27）或者号数是7的倍数（如14，21，28）时，该同学不能用嘴报数，而是站起来或者举手表示已经报了数，下一个同学接着报下去。

步骤



自我表扬

凡是报错数的同学就请站到圆圈的中央，将自己所写的优点或特长读出来。每读一个优点，其他同学都要鼓掌，嘴巴不能发出声音。

步骤



开始“轰炸”

该同学说完后，请该组里的每个同学对他进行优点“轰炸”，用发自内心的语言赞美对方，补充该同学没有说出来的优点。无论是“炸”或是“被炸”的同学，均只能说优点。如果抽到同一人，可以重来或让这个同学选出没有被“炸”过的同学进行“优点轰炸”。

例如，我的优点是：_____

步骤五

一起讨论

1. 当别人赞美你时，你的感觉如何？

2. 你赞美别人时，通常赞美哪些地方？

3. 你能给所有的人不同的赞美吗？

4. 你在赞美别人时，感到自然吗？为什么会这样？

5. 是否有一些优点是自己以前没有意识到的？

6. 人格自测

关注九型人格，查阅相关知识。

请同学拿出手机利用网络进行九型人格自我检测，我是：

通过测试，我认为我最大的优点是：

我最大的缺点是：





【小贴士】

青少年自我意识困惑的常见表现

青少年时期是自我意识飞速发展的决定性时期，因而很容易出现自我意识方面的困惑，主要表现在五个方面。

1. 现实自我和理想自我距离太大

现实自我是个人当前发展所达到的实际的自然状态，即自我在能力、品德、业绩等方面的实际表现。而理想的自我，是美化了的个人成长目标，是自我的向往和追求。青少年经常将自己与比自己强的人比较，现实自我与理想自我的矛盾就凸显出来。

2. 缺乏自主性

没有独立自主性就没有责任感、主动性和创造性。一些青少年还存在着对父母、老师的过分依赖，不自信，在没有人帮助时就害怕发生危险或遭遇失败。

3. 自我菲薄或自我陶醉

对自己的能力、性格等深感不足，并抱怨、指责即为自我菲薄。过度的自我菲薄是更加严重的自我否定，表现为性格孤僻，不愿与人交往。自我陶醉是过高地评价自己的长处和优点，表现为高估自我，自以为是。

4. 沉溺于自我分析

自我分析是正确认识自己必不可少的一部分。这也是人的认识对象从外部世界转向内部世界的具体表现。但一个人如果对自己过分地关注，就会出现脱离现实的危险。

5. 以自我为中心

青少年十分重视自我的存在，往往愿意从自我的角度出发去认识、评价和行动，容易出现以自我为中心的倾向。



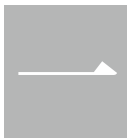
小活动二 了解自我

我通过这个活动，能够理解父母，了解自己，剖析自我，使自己不断进步。

活动准备：

每个同学均准备 1 张白纸，彩色铅笔、黑色铅笔各 1 支。

步骤



上网查帖

查论坛“反父母皆祸害”

同学们上网查论坛“反父母皆祸害”小组中有许多关于和父母相关的帖子，请你选择一篇你赞同的和一篇你不赞同的，张贴在下框中，并简单写出其理由。

赞同的帖子	不赞同的帖子
赞同的理由	不赞同的理由

想一想：父母在我们的成长过程中担任着怎样的角色，你认为我们应该怎样和父母相处呢？把你的想法写出来：



【小贴士】

我们没有办法选择自己的出生，也似乎没有办法改变整个世界，我们就是那个渺小而平凡的我们。可是，总会有“望子成龙”的父母，和“恨铁不成钢”的亲人。他们的世界看到了怎样的我们，是否每个人都能成为保尔·柯察金？我们能否鲤鱼跃龙门？

这些问题虽然难以回答，但肯定的是只要付出努力，每个人都可能找到真实的自己。

步骤



做个游戏

绘制“我的生命线”

生命线？



1. 画横线

请各位同学在准备的白纸中部，从左至右画一道长长的横线。多长呢？随意，长短皆可。

2. 加箭头

给这条线加上一个箭头，让它成为一条有方向的线。

3. 标数字

请你在线条的左侧，写上“0”这个数字，在线条右方，箭头旁边，写上你为自己预计的寿数。可以写68，也可以写100。

4. 写汉字

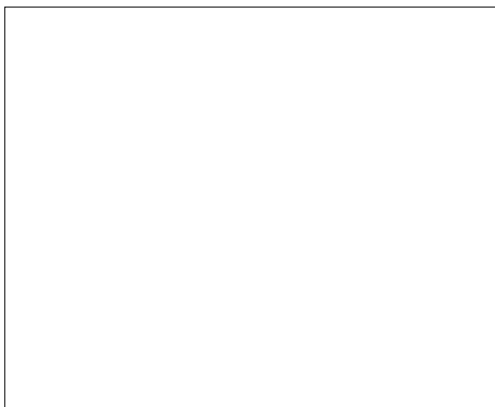
你在这条标线的最上方，写上你的名字，再写上“×××的生命线”的字样。它有起点，也有终点，你为它规定了具体的时限。

5. 定好位

请你按照你为自己规定的生命长度，找到你目前所在的那个点（位）。比如你打算活八十五岁，你现在只有十七岁，你就在整个线段的五分之一处，留下一个标志。

6. 写过去

请在你的标志的左边，即代表着过去岁月的那部分，把对你有着重大影响的事件用笔标出来。如果你觉得是件快乐的事，你就用鲜艳的笔来写，并要写在生命线的上方。如果你觉得快乐非凡，你就把这件事的位置写得更高些；对你造成了极大的创伤的事，你就在生命线相应的位置下方，用暗淡的颜色把它记录下来。抑或，你中考失利……你痛苦不已，就继续在生命线的相应下方很深的陷落处留下记载。依此操作，你就用不同颜色的彩笔在不同位置，记录了自己在今天之前的生命历程。



7. 描未来

完成了过去时，我们进入将来时。既然是一生的规划，你有什么想法就一股脑儿地写出来吧。很多人在这时犯了愁，不是他没有计划，而是他很少将这些计划在时间上固定下来。

在你的坐标线上，把你这一生想干的事，比如挣多少钱、住什么样的别墅，职业生涯、个人情趣等等都标出来。如果有可能尽量注明时间。把它们带给你的快乐和期待的程度，标在线的上方。如果它是你的挚爱，就请用鲜艳的笔墨，高高地填写在你的生命线最上方。在将来的生涯中，还有挫折和困难，不妨一一用黑笔将它们在生命线的下方大略勾勒出来，这样我们的生命线才称得上完整。

8. 写感触

画好生命线后，你有什么感触，请你写下来：



【小贴士】

1. 心锁解密：

生命线只有一条，而且它时时刻刻地在你毫无觉察的时候，静悄悄地行进着。生命线上的圆点伴随着你的心脏律动，不停地上下跃动着奔向人生的终点。别总盯着树上最丰盈的果子，专心致志地做好你最感兴趣的那件事。

活在当下，活在此时此刻，这是获得幸福百试不爽的诀窍。这不是今朝有酒今朝醉的颓唐和短视，而是脚踏实地的清醒把握。过去已成定局，将来在于努力。真正抓在你手里的只有此时此刻。你的感官向着此时此地开放，你看到的是眼前

的事物，听到的是耳边的声响，闻到的是近前的气味，触到的是身旁的温度，摸到的是指尖的感觉，尝到的是口中的滋味……把握当前，更是对生命本体的尊重。

生命最宝贵之处，并不在它的长度，而在它的广度和深度。如果我们能很精彩地过好每一分钟，那么这些分钟的总和，也必定精彩。

2. 心灵驿站

谈论幸福，我们知道幸福是一种心灵的感觉；如果从得到的、失去的和想要的感受幸福，我们会体验到幸福和美一样，一切都仅仅是缺乏发现美的眼睛。热爱生命，用积极乐观的态度去面对人生，用欣赏的眼光去看待周围的人和事，遇顺境，追求更高，感受幸福；遇逆境，超越奋进，体验幸福。这样，我们会发现原来自己很幸福。只有不断地追求幸福，健康地成长，才能实现我们生命的价值。

3. 名人感言

HP 大中华区总裁孙振耀退休时发表了他的人生感言，随后他的感言迅速成为各大网站、贴吧的热点文章，触动了许多年轻而躁动的心。他从工作到生活，探求了内心感受的根源。他在感言中讲到有这样一段话：

你工作快乐么？你的工作好么？

有没有觉得干了一段时间以后工作很不开心？有没有觉得自己入错了行？有没有觉得自己没有得到应有的待遇？有没有觉得工作像一团乱麻每天上班都是一种痛苦？有没有很想换个工作？有没有觉得其实现在的公司并没有当初想象得那么好？有没有觉得这份工作是当初因为生存压力而找的，实在不适合自己？你从工作中得到你想要得到的了么？你每天开心么？

天涯上愤怒的人很多，你有没有想过，你为什么快乐？你为什么愤怒？

其实，你不快乐的根源，是因为你不知道要什么！你不知道要什么，所以你不知道去追求什么，你不知道追求什么，所以你什么也得不到。

所以我们需要了解自我，剖析自我，亦如鲁迅先生说的那样，不断地善于解剖自己才能走得更远。



小活动三 塑造自我

通过这个活动，能够促使自己养成好的习惯，塑造更好的自己。

活动准备：

每个同学均准备 1 张白纸，彩色铅笔、黑色铅笔各 1 支。

步骤



品味话语

请同学们仔细理解“每个人都在不断地塑造自己，过程很疼，但最终你能收获一个更好的自己”这句话的含义，并将自己的解读写在下面的空格处：

步骤



诠释图片

左边这张图片你如何理解呢？请你写下来。



步骤



共同讨论

你认为我们可以怎样塑造自己？

步骤



网上自测

上网测试自己的气质类型，并写在下面的空格处：

步骤

五

描绘自己

对照自己的兴趣爱好，想一想我渴望的自己是怎样的。

我渴望的外在形象	我期待的内在形象

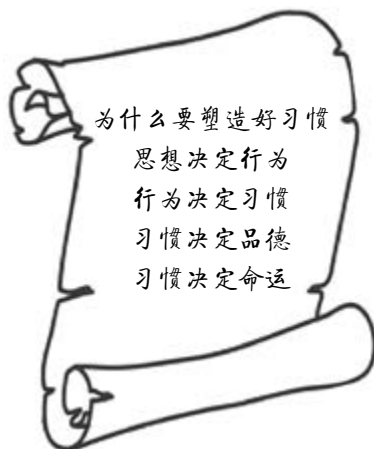


【小贴士】

我们都渴望有自己想要的生活，
开心快乐而且充实，可是怎样才能
让自己真正掌握自己的命运呢？
有同学会认为在这个拼爹拼妈的时代里，
我们的命运在出生时候就已经被预定了，
还有人会说算命先生说了我的命就是这样的，
请同学们摊开自己的手掌，看看自己的生命线，
事业线和情感线，然后紧握住拳头，其实命运
一直掌握在我们的手中。

如何塑造自己呢？你要成为一个怎样的人？

书籍推荐：《21 天习惯养成法》《你可以做得更好》



活动 3 木棉花的情谊



小活动一 青春期的友情

通过这个活动，能够正确认识友情，正确处理和朋友的矛盾。

活动准备：

1. 课前欣赏电影《苏默斯小镇》；
2. 给自己的好朋友写一封信，回忆你们“青葱岁月”里的友情。

步骤



电影回放

请同学们用 5 分钟写出电影《苏默斯小镇》的故事梗概：



【小贴士】

来自诺丁汉的心计有点“坏”的十六岁少年托莫，只身一人来到苏默斯小镇。到达当天即遭抢劫而身无分文的他，即使去找只有一面之缘的陌生女人求助，也不愿回到没有温情关心的家。宁愿继续在陌生小镇上“冒险”的托莫，偶然结识了年龄相仿的马尔克——一位来自波兰、说着带口音的蹩脚英语、话不多、爱好照相、心地善良的少年。马尔克也正处于孤独而躁动的青春期。父母离异，卖苦力的父亲独自带着他生活在苏默斯小镇，他除了做家务，就是挂着相机四处拍照，镜头里最多的，是他暗恋着的咖啡店的漂亮女服务员。

两个性格不同但同样孤独的少年很自然地成为朋友，马尔克瞒着父亲偷偷收留了托莫。两个少年分享对漂亮女孩的爱情，一同去洗衣店偷衣服，或从好心的杂货店老板那赚点零花，当然，也一同承受面对憧憬的失落。生计尚无法威胁他们的青春，他们在苏默斯的阳光下继续平淡无奇的日子，开始铺陈也许是一辈子的友情。他们共同拥有一个去巴黎冒险的梦想，还有不被成人所知的一些欲望。

这就是《苏默斯小镇》的简介，谁没有自己的青春呢，那些孤独、热闹、无助、充满了矛盾的岁月，就像看似平静的海面潜伏着沸腾的洋流。梦想，渴望，热情，冷漠，无聊，充实，患得，患失，裹挟着生理的变化，如同随波逐流的细浪，不知道要冲向哪一片海域。

步骤



写写朋友

你看完这部青春期的电影，你有什么样的感想？此刻，你脑海里是否也会出现一个朋友的身影，他（她）是_____，他（她）的长相特征是_____，

他（她）的性格特征是：_____

_____，

你和他（她）一起做过的事情有：_____

亲爱的朋友，我想对你说：_____

“近朱者赤，近墨者黑”，我和朋友的相似之处有：

步骤



谈谈看法

你何看待“君子之交淡如水，小人之交如醴酪”。

爱默生说“真金不怕火炼；患难考验友谊。”友情，一定会有考验，你都是如何在处理和朋友的矛盾的？和朋友相处最重要的是什么？



【小贴士】

关于友情常用的名言警句

1. 海内存知己，天涯若比邻。——（唐）王勃
2. 同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。——（唐）白居易
3. 莫愁前路无知己，天下谁人不识君。——（唐）高适
4. 近朱者赤，近墨者黑。——（西晋）付玄
5. 人生贵相知，何用金与钱。——（唐）李白
6. 君子与君子以同道为朋，小人与小人以同利为朋。——欧阳修
7. 人生乐在相知心。——王安石
8. 冤家宜解不宜结，各自回头看后头。——（明）冯梦龙
9. 万两黄金容易得，知心一个也难求。——（清）曹雪芹
10. 换我心，为你心，始知相忆深。——顾夏
11. 若知四海皆兄弟，何处相逢非故人。——陈刚中
12. 衣不如新，人不如故。——《汉乐府》
13. 同心而共济，始终如一。——欧阳修
14. 未言心相醉，不再接杯酒。——（晋）陶渊明
15. 今日乐相乐，别后莫相忘。——（三国）曹植
16. 一贵一贱交情见。——（唐）骆宾王
17. 二人同心，其利断金。——《易系辞上》
18. 乐莫乐兮新相知。——（战国）屈原
19. 朋友切切思思。——《论语子路》
20. 路遥知马力，日久见人心。——《元曲选争报恩》



小活动二 青春期的懵懂 与异性期待

我通过这个活动，能够正确认识青春期，正确处理和异性的关系。

活动准备：

将班级分成4 ~ 8人一组

步骤



七嘴八舌

请将讨论的情况写在下面的横线上：

讨论话题

1. 在你看来，男女主人公的行为表现正常吗？

2. 应持什么样的态度与异性交往？（如何恰当地与异性交往？）

（3）“友情”与“爱情”的区别在哪儿？

步骤



请你自测

请你测一测你是否受异性喜欢？

1. 你旅行时，最想去哪个地方？

A. 北京 请移至问题 2

B. 东京 请移至问题 3

C. 巴黎 请移至问题 4

2. 你是否曾在观看感人的电影时泣不成声？

A. 是 请移至问题 4

B. 否 请移至问题 3

3. 如果你的男（女）朋友约会时迟到一个小时还未出现，你会……

A. 再等 30 分钟 请移至问题 4

B. 立刻离开 请移至问题 5

C. 一直等待他（她）的出现 请移至问题 6

4. 你喜欢自己一个人去看电影吗？

A. 是 请移至问题 5

B. 不 请移至问题 6

5. 当他（她）在第一次约会时就要求要吻你，你会……

A. 拒绝 请移至问题 6

B. 轻吻他（她）的额头 请移至问题 7

C. 接受并吻他（她） 请移至问题 8

6. 你是个有幽默感的人吗？

A. 我想是吧 请移至问题 7

B. 大概不是 请移至问题 8

7. 你认为你是个称职的领导者吗?

A. 是

请移至问题 9

B. 不

请移至问题 10

8. 如果可以选择的话, 你希望自己的性别是?

A. 男性

请移至问题 9

B. 女性

请移至问题 10

C. 无所谓

请移至答案 D

9. 你曾经同时拥有一个以上的男(女)朋友吗?

A. 是

请移至答案 B

B. 不

请移至答案 A

10. 你认为你聪明吗?

A. 是

请移至答案 B

B. 不

请移至答案 C



对号入座

A: 异性缘指数 70%

你能够得到 70% 的异性的喜欢, 因此你有着很强的异性缘, 虽然你的外貌条件并不是十分出色, 但是天生开朗幽默的性格使你获得了大多数异性的好感, 因为对方觉得跟你在一起很轻松, 很开心。

B: 异性缘指数 90%

恭喜! 有 90% 的异性都喜欢你, 可见你的异性缘有多强! 你不只有美丽的外形, 优雅的气质, 还有幽默和大方的个性, 因此在异性面前你魅力无穷。

C：异性缘指数 40%

仅有 40% 的异性对你表示关注，说明你的异性缘不是太强。其实你的外貌条件很好，只是自身的修养有些欠缺，也就是内涵不够，缺乏吸引人的气质，因此并不受大部分异性的欢迎。不过别灰心，只要平时多看书，努力提升自己的学识，加强自身的修养，一定会获得很多异性青睐的。

D：异性缘指数 50%

只有一半的异性对你感兴趣，看来你的魅力指数还有待提高。你是一个性格随和的人，待人亲切友善，只是平时不太注意修饰自己，在穿着上有些不够时尚，再加上比较内敛的性格，使得你的魅力大打折扣。只要在外表上多下一番功夫，再让自己的性格开朗一些，你立刻会成为一个魅力四射的人。

在做完这个测试以后，你认为我们在青春里还应该注意哪些和异性交往的事项呢？

你在与异性交往中有什么不足呢？



【小贴士】

要学会与异性交往相处，还要在长期的生活实践中不断地学习。只有虚心和留意的人，才会不断地取得生活的知识，才会在生活的大海中更加自由自在地遨游。

异性交往是人类社会生活不可缺少的重要组成部分。渴望、喜欢与异性同学交往，是青春期心理、生理走向成熟的必然结果，是一种正常的自然表现。

与异性交往是人际关系中不可缺少的组成部分，结交异性朋友是人们建立友谊顺理成章的事情。

青春期正是人的个性成熟和全面雕琢的时期。心理研究表明,处在集体中的个人,交往的范围越广泛,和周围生活联系得越多样,他深入到社会关系的各方面就越深刻,他的精神世界就越丰富,他的个性发展也就越全面。在生活中,人们发现,交往范围广泛,不仅有同性朋友而且有异性朋友的青年人,性格相对来说比较豁达开朗,情感体验比较全面,自制力较强,这显然不是偶然的現象。正是多方面的交往对象的个性渗透和反馈,丰富了他们自身的个性。显而易见,只在同性的圈子中交往,人的气质、性格、情感等方面的发展往往受到局限。尽管同性者中个性也有差异,但大而论之,男性同女性毕竟有各自的个性特征。所以,单一的同性交往,远不如多向的同性、异性交往更能丰富人的个性。

异性交往和友谊是人们生活的应有部分。但是异性朋友的获得还取决于人们的需要和努力。除了和同性友谊的寻觅需要遵循友谊发展的一般规律(比如,友谊的“三要”:为友要“诚”,为友要“信”,为友要“厚”)以外,异性友谊的寻觅还有其如下的特殊要求。

第一,心理准备的要求。也就是要敢于与异性交往和结交异性朋友。这个要求在同性交往和同性友谊的寻觅中一般是不存在的。异性朋友多的人,有时会被人说成“作风不正派”,这是世俗观念的有色折射,我们的心理应该具有滤色的能力。

第二,心理适应度的要求。也就是要善于进行异性交往和结交异性朋友。异性交往的心理适应是同异性交往的实践同步发展的,强调“自然”和“适当”是十分必要的。所谓自然,就是要消除异性间的不自然感,防止交往中的非友谊性动机的侵袭,就像对待同性交往那样去对待异性交往,该说的话就说,该做的事就做,该敞露的思想就敞露,该交流的感情就交流。所谓适当,有两方面的含义。一是异性交往的方式要符合当前大多数人的接受程度;二是异性友谊的性质不能超出友爱的范畴,而两者之间往往是相互联系的。

要给异性对方以良好的形象,注意以下八条是十分必要的。

1. 衣着要整洁大方，同自己的身份相符，不能过分修饰，因为油头粉面往往会给人以浮滑轻薄的印象。

2. 言行举止要讲文明礼貌，不要以为是“小事”就不在乎。听别人讲话，表现出心不在焉的样子，是不尊重人的表现，至于说话带脏字，那就更不好了。

3. 态度要真诚，实事求是，讲心里话，不要言不由衷，口是心非。

4. 待人要要不卑不亢。不卑，就是不卑躬屈膝，做出一副讨好巴结的样子，这是有损人格的。不亢，就是不傲慢自倨，似乎自己比别人高一等，这也会引起别人的反感。

5. 不要不懂装懂。一个人不可能什么事都懂。“知之为知之，不知为不知”，不要强不知以为知。

6. 讲信用，守时间。说能办到的事一定要办到，自己没有把握的事情，即使碍于面子不宜当面拒绝，话里也要留有可能办不到的意思。

7. 不要问自己不需要知道的事情。多嘴多舌，常会引起别人反感。

8. 为人不要过分敏感。有些话，对方出于无心，你过分敏感了，就显出性格的多疑与偏狭。有些事不必太认真，“糊涂”有时反比不糊涂好。

上述八条，其实不单纯是个技术问题，更主要的还是自己的文化素养、心理素质的问题，对照上面的八条，你做到了吗？



小活动三 青春期的精彩生活

通过这个活动,能够正确了解认识我们自身的青春期变化,用阳光的心态过出不一样的精彩生活。

活动准备:

将班级分成两大组。

步骤



心理自述

我们在青春期以后的变化有哪些? 勇敢写出来吧!

步骤



请你自测

这些变化给我们带来了怎样的感受? 你能将真实感受写下来吗?

步骤



针锋相对

将班级（或小组）分成两方，辩论“我的地盘我做主”。请你自己写下你方辩论的主要观点。



【小贴士】

都说我们正在人生最美好的年龄，却也不知少年维持之烦恼，一首《十七岁那年的雨季》唱出了多少少年的心，青年作者郭敬明在书中写道：“青春是道明媚的忧伤，我站在岸边，看着组成我整个青春的一个个零散的日日夜夜，像流水一样从眼前以恒定的速度不可挽回地流走。我在河的对岸观望我的青春，看得平静又伤感。”对于正在“花季雨季”的我们对青春又是如何理解的呢？

一、青春期的心理特点**1. 独立性与依赖性并存**

伴随着生理上的成熟和自我意识的形成，青少年的独立性急剧增强，不想被动地听从父母的教诲和安排，而是渴望用自己的眼睛看世界，用自己的标准衡量

是非曲直。这种从被动到主动，从依赖到独立的转变，对于他们来说是成长的必由之路。但同时，青少年的心理还没有完全成熟，考虑问题不够全面，在许多方面仍然需要依赖成年人。

2. 情绪两极化

青春期的少男少女情感浓烈、热情奔放，情绪的两极性表现得十分突出。他们既会为一时的成功而激动不已，也会为小小的失意而抑郁消沉。他们情绪多变，经常出现莫名的烦恼、焦虑。



3. 心理上“锁”

进入青春期，少男少女结束了“少年不识愁滋味”的孩童时代。此时，由于生理和心理的不断发展，他们的情绪自控能力比孩提时有了较大的提高，学会掩饰、隐藏自己的真实情感，出现心理“闭锁”的特点。过去爱说爱笑的孩子，可能会变得沉默寡言，或者把自己关在房间里，很少和父母交流，甚至拒绝父母的关爱。

4. 心理向成熟过渡

青春期是长大成人的开始，是由不成熟向成熟的过渡。这一过程对青少年来说是漫长而痛苦的。此时，他们既非大人，又非儿童，原来的孩童世界已被打破，但成人世界又尚未建立。因此，他们的内心充满了矛盾和冲突。

5. 行为易冲动

美国和加拿大学者的最新研究指出，青春期青少年的大脑中，负责控制感情和冲动的神经尚未发育成熟，这是他们易冲动的原因。

6. 人际交往欲望强烈

青少年人际交往的欲望表现为：一方面，强烈希望结交志趣相投，年龄相仿，能够相互理解、分享生活感受的知心朋友；另一方面，与自己周围的人尽量保持良好的关系，尤其是对自己所属的集体，有强烈的归属感和依赖性，宁肯自己受点委屈，也要保持生活圈的平衡与协调。

7. 智力水平迅猛提高

青春期，青少年对问题的精确性和概括性发展迅速，逐步从以形象思维为主向以抽象逻辑思维为主过渡。

我们要把握自己精彩的青春，就必须要了解自己的改变和我们本身的变化，只有正确认识自己的心理状况，才会让我们更加健康地成长。

二、青春期的性心理

青春期由于性器官和性功能逐渐成熟，性激素分泌活跃，性意识逐渐产生，对性充满神秘感。兴奋、好奇、喜欢和异性交往、疑惑等伴随而来，这就是性心理。这种性心理的发展经历了三部曲。

1. 性敏感期（异性疏远期）

进入青春期后，原来互相打闹的男孩和女孩彼此生分起来，保持着一定的距离。在集体活动中，双方都显得腼腆，甚至还表现出不喜欢或不愿意与异性接近的排斥现象，这是性心理发展中经历的第一步，是性意识觉醒的一种标志，这一时期很短暂。

2. 异性相近期

度过了性敏感期，开始产生关心异性、接近异性的心理倾向。这一时期，青少年都显得特别活跃，爱表现自己。这种男女生之间彼此愿意接近、互相吸引的

心理，是青春期性心理发展中必然经历的阶段，要注意把握与异性交往的尺度。

3. 异性迷恋期

随着性心理的进一步发展和社会上各种信息的不断刺激，在与异性的互相接近和彼此吸引中，青少年希望接近的愿望更加强烈。当青少年认识到这种心理特点后，就要主动调节自己的情感和行为，学会用理智来控制情感。

三、青春期性心理特征

1. 渴望了解性知识。由于性意识的觉醒、性生理现象发生，好奇和神秘感出现，青少年很想获得关于性方面的知识，这是很自然的。了解和掌握性科学，有助于青少年破除神秘感，促进生理和心理发育；抑制求知欲，反而会增加好奇心。学习和了解性知识应通过正常的渠道，阅读健康的书刊或者向老师、家长、校医求教，也可通过“青春热线”心理咨询电话请教专家。

2. 向往异性，为异性所吸引。青春期到来以后，青少年会产生一种爱慕异性、渴望被异性吸引的心理倾向。据专家调查，14~15岁是青少年向往异性、想与异性交往的高峰年龄阶段。

3. 产生性梦幻。性梦幻又称性梦想，即性的白日梦，是指人在清醒的状态下所出现的一系列带有性色彩的心理活动。这实际上是青少年对未来爱情生活的一种向往和追求。性梦幻是一种性心理现象，不是什么疾病，但为了感情上的满足，经常有意地去编织这种梦，时间长了，也会人为地造成神经失调，产生疾病，因此，我们要注意调节自己的兴趣，把精力集中到学习和有意义的文体活动中去。

4. 产生性冲动。青春期性冲动即性的萌动。少男首次遗精，少女月经初潮3年半后，随着性器官的成熟和性意识的增强，就会出现性萌动。这种现象有时是自然发生的，有时是在外界刺激下出现的。只要生理正常，人人都有或强或弱的性欲，人的性欲的满足，必须受社会道德规范和法律规范的制约，对性冲动的自我抑制与调节，最重要的是加强性道德修养，避免接受各种性刺激，参加集体交往活动、体育运动等都可以转移或淡化性欲望。

活动4 向左走 向右走



小活动一 自我性格塑造

通过这个活动，能够了解四种类型性格；明白自我性格的特征及性格中的正能量与负能量，以便发扬性格中的正能量，克服性格中的负能量。

活动准备：

把班级分成若干小组，4 ~ 8 个人一组

步骤



了解自己的性格类型



著名的成功学大师卡耐基曾说过，一个人的成功 15 % 取决于他的专业知识，还有 85 % 则取决于其人际关系。其实，了解性格就是在帮助个人了解自己、了解别人，从而更好地提升自己的人际关系，这样人生才是成功的，才是很有意义的。

仔细阅读左边的图文，认真对照自己，看看你属于哪种类型的性格？

并填在下面空格中：

我的性格属于_____

具体表现在_____

步骤



找出性格中的正负能量

性格本身是有正面和负面的作用的，每个弱点中都存在相应的优点，例如冷静过度就是畏首畏尾，所以只有懂得了让这种正面和负面的作用达到一种平衡才是快乐的人生。

每个人性格的优缺点实际上是一个相对的概念，应该说每个人的性格都是没有优缺点之分的，每个人的性格只有特点。在性格上所谓的“缺点”，都是由优点的过度延伸而导致的，这就是所谓“物极必反”的道理。

如果你对自己的优缺点把握不准的话，没关系。正所谓“旁观者清，当事者迷”，你可以让小组的同学一起帮你找出优缺点。

我的优点（正能量）有：_____

我的缺点（负能量）有：_____

步骤



寻找最佳措施

在找到自己的优缺点之后，该怎样发扬优点，改造缺点呢？需要采取恰当的措施。

我发扬优点（正能量）的措施是_____

我克服缺点（负能量）的措施是_____



【小贴士】

四型性格各自的正负能量

性格类型	积极的正面能量	消极的负面能量
活跃型性格	顺应	妥协
	善于应对人际关系	阿谀奉承，失去尊严
	适应性强	没有主见
	诙谐幽默，善于调动气氛	轻佻，不够稳重
	能够变通	前后不一致
完善型性格	富有实验精神	漫无目标
	想象力丰富	多变
	分析力特别强	鸡蛋里挑骨头，吹毛求疵
	处事脚踏实地，稳健	缺乏想象力，过于小心
	精于盘算和设计	过分吝啬
能力型性格	非常讲究事实，逻辑性强	桎梏于结构和方法，缺乏远见
	原则性强	过于固执
	充分自信	自我为中心，骄傲
	行动力和紧迫感很强	处事容易冲动，耐心不够
	强悍	给别人很大的压力
平稳型性格	具有冒险精神	赌性
	有恒心毅力	无畏的坚持
	当机立断，雷厉风行	指挥性太强
	自动自发	未经授权或者越权做事
	善于合作	过于迁就
平稳型性格	谦虚礼让	否定自己
	关心体谅他人	过于为人着想
	接受能力强	过于被动
	回应力强	容易过度投入



小活动二 我的喜好与厌恶

通过这个活动，能够了解自己的喜好，表达自己的喜好与厌恶。

活动准备：

能上网的手机，笔等。

步骤



了解自己的
喜好

列出自己的兴趣爱好和讨厌的事情

自己的兴趣爱好

自己讨厌的事情

步骤



体会喜好与性格的关系

人的喜好与厌恶和自己的性格休戚相关，我或许不能十分成熟，但我可以：

步骤



读名句 品人生

性格与命运之间有很大关系，大家都熟悉“性格决定命运”这句话，请和小组的同学谈谈你的理解：



【小贴士】

不同类型性格及其表现特征

序号	表征方面	不同类型性格特征的具体表现			
		活跃型	能力型	完善型	平稳型
1	关键问题	“谁”（包括谁做的、谁发起的、为谁做的等）	“事”，即究竟是什么东西必须讲清楚	“为什么”，即做事情的原因和意义所在	作为具体的执行者，只关注“做”
2	代表色彩	充满阳光的红色	代表权威的黑色	忧郁的蓝色	象征和平的绿色
3	喜好的宠物	好玩的小京巴狗	凶猛的大狗	具备浪漫与完美感的热带鱼	懒洋洋的猫
4	喜欢的车	红色的敞篷车或者赛车	显示权威的凯迪拉克或奔驰	讲求经济实惠的本田或丰田	讲究安全性且扎实、耐用的沃尔沃或面包车
5	显著特征	讲故事的人	产生故事的人	分析故事的人	听故事的人
6	在聚会场合中的想法与表现	注重趣味性	讲求实干，关注结交到投缘的朋友	谁组织的，能不能按程序进行	安静、顺利进行就好
7	喜爱的刊物	能够有利于了解人的	与具体的成效相挂钩的，例如《财经》	《消费者导报》	《读者文摘》等平静、安详类
8	阅读的着眼点	人物性格	具体行动	新奇的观点	内容的主线
9	瞄准射击过程（对待目标的态度）	先不射击，而与大家展开讨论	瞄准击发，一气呵成，动作迅速	只瞄准，不射击	只预备，不瞄准
10	行动纲领	永远对别人行动，赢得自己的一种荣耀	在别人采取行动之前，先行动	别人怎么对待自己，就怎么对待别人	最好的行动，就是对谁都别行动
11	处理焦虑的方式方法	喜欢倾诉	采取行动，愈挫愈勇	对问题重新进行思考和研究	依照组织程序或系统帮助，重新开始部署
12	生活聊天	喜欢说话，常用口头语	急躁	三思而后行，随时思考	没事别找事，相安无事
13	收集信息	夸张形容	直截了当	有序的	随机的
14	决策	感性的	不顾人情，就事论事	客观公正	充分考虑他人的情感

序号	表征方面	不同类型性格特征的具体表现			
		活跃型	能力型	完善型	平稳型
15	生活方式	灵活应变	事先决定	依照计划	顺其自然
16	生活重心	人和人的感受	工作和任务达成	事情和方案本身的问题	人和关系
17	洽谈技巧	劝说感化	讨价还价，绝不妥协让步，坚持原则，一针见血	善于提出新的观点	讲究事实
18	个性标志	以交往为标志	支配者	一生追求完美	支持者
19	自我价值	最在乎声望	地位以及现实的东西	爱与尊重	安全
20	心理需求	被欣赏，受欢迎	挑战与控制	品质和正确性	认可和信任



小活动三 自我情绪管理

通过这个活动，能够认识自己的情绪，从而控制和管理自己的情绪。

活动准备：

能上网的手机，笔等。

步骤



在小组中讲述自己与父母、老师、同学、朋友之间发生的情感故事。

讲情感故事

步骤



谈谈感受

学生谈谈交流后的感受（如这些情感对自己有哪些影响），请将自己的感受写下来。

我的感受是：_____

步骤



绘制亲情树

绘制亲情树，表达自己对他人的情感。

让自己对情感有所了解，认识到积极的情感体验是促进他们积极向上的动力，懂得珍惜这种积极的情感。

步骤

四

自我测试

通过下面的测试，了解自己的情感

1. 艺术大师刘海粟先生，年高九十岁时，仍精神焕发，挥毫自如。人们从他书写的一副对联里找到了他健康的答案：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”这告诉我们（ ）

- ① 情绪影响着人们的行为和生活
- ② 积极的情绪有利于身心健康
- ③ 精神愉快，心情舒畅是健康长寿的重要因素
- ④ 情绪与一个人的身心健康无关

A. ①②③④ B. ②③④ C. ①②③ D. ①②④

2. “杯弓蛇影”说的是客人看见杯中的弓影，以为是蛇在酒中，勉强喝下，即疑虑而生病，明白真相后，疑虑消失，病马上就好了。这个故事告诉我们（ ）

- ① 情绪的变化是因为饮酒过量
- ② 人们生病都是因为心理作用
- ③ 情绪是在一定的环境中产生的
- ④ 情绪会对一个人的身体健康产生直接或间接的影响

A. ①④ B. ②③ C. ③④ D. ①③

3. 人们常说“笑比哭好”，但《儒林外史》中范进却在中举后因喜而发疯。这说明（ ）

- A. 喜其实是一种不良情绪
- B. 情绪会影响人的身心健康
- C. 宣泄是调控情绪的唯一方法
- D. 人们应当学会调控情绪

4. “一份快乐，两人分享，就变成了两份快乐；一份痛苦，两人承担，就变成了一半痛苦。”这告诉我们，当我们有不良情绪时可以（ ）

- A. 进行理性升华
B. 把痛苦转给别人
C. 进行心理放松
D. 通过倾诉合理宣泄

5. 2008年7月6日, 山东理科状元张云霄做客《生活日报》编辑部。他在介绍自己的成功经验时指出: “我取得好成绩的主要原因是良好的心态加正确的学习方法。每次考试前, 我都提醒自己保持良好的心态, 这是我能超水平发挥的一个重要因素。” 上述材料给我们的启示是 ()

- ① 我们要保持和培养积极的情绪
② 积极情绪对我们的学习有积极作用
③ 只要放松, 不要太认真, 就会有好成绩
④ 积极地进行自我暗示, 遏制不良情绪的产生

- A. ①②③
B. ①②④
C. ②③④
D. ①③④



【小贴士】

这个家喻户晓的故事, 你知道吗?


同学们不妨来演绎一下“既生瑜何生亮”

是否你也会感慨你怀才不遇的青春烦恼呢?

诸葛亮三气周瑜

三国时期, 吴国的青年军事家周瑜具有大将之才, 年仅24岁就率军破曹, 取得赤壁之战的辉煌胜利。

然而, 他的气量很狭窄, 总想高人一等, 对才能胜过自己的诸葛亮始终耿耿于怀, 屡次设计暗算, 但偏偏事与愿违, 害人不成反而害己。在诸葛亮的三气之下, 3次金疮破裂, 终于含恨而死。



三氣周瑜

近年来，国内的心理学和教育工作者对中小学生的心理健康状况做了大量调查研究，发现当前我国中小学生心理健康状况不容乐观。小学生有心理和行为问题的占总数的 10% 左右；初中生占 15% 左右；高中生约为 19%。他们普遍存在着嫉妒、自卑、任性、孤僻、焦虑、逆反心理、情绪反常、神经衰弱、社交困难、学习不良、学校恐怖、吸烟酗酒，乃至自杀、犯罪等心理行为问题。

对于同一件事情或者同样的结果，不同的人会有不同的情绪反应；即使是同一个人，在不同的时间和场合遇到同一件事情，也会产生不同的情绪反应。但是，情绪不完全被动地由事情本身或结果决定。我们可以通过适当的途径和方法，对情绪进行有效地调节、控制和培养。

有人说：“喜、怒、哀、惧是个人的事情，何必管周围的人，想哭就哭、想笑就笑。” 这种观点正确吗？请简要说明理由。

人的需要是否得到满足，是情绪产生的重要原因。当自己的需要得到满足时，就会产生高兴、愉悦等积极情绪；反之，就会产生烦闷、苦恼等消极情绪。此外，不同的情境也会产生不同的情绪。

情感可分为：

- (1) 亲情、友情。
- (2) 对家庭、学校、祖国的归属感、责任感、使命感。
- (3) 自尊感、荣誉感、自豪感、羞愧感。

情绪与情感的区别与联系：

情绪是短暂的、表现现象的，是情感的外部表现。

情感是持久的、深刻的、比较稳定的内心体验。

（4）对大自然的亲近感，美感、使命感。

调控情绪的途径和方法：

- （1）认知调节；
- （2）理智控制；
- （3）合理宣泄；
- （4）心理放松；
- （5）行为调节；
- （6）理性升华等。

活动 5 彩虹桥上的风景



小活动一 生命如花 学会感恩

通过这个活动，能够懂得珍爱父母赐给我们生命的真谛；能够感受到父母及身边人的关爱，从而学会感恩，懂得感恩。

活动准备：

1. 准备多媒体设备；
2. 课前学会唱《感恩的心》这首歌。

步骤



听音乐 做训练

生命是上天赐给我们最丰盛的礼物。用心去捕捉生命中的每一次感动，让我们的内心变得更容易感动，拥有一颗潮湿的心灵……生命是父母赋予我们的，在我们的成长过程中，他们倾注了无私的、真挚的爱，我们才茁壮成长。我们应该感激，我们更应该感恩。“谁言寸草心，报得三春晖”。那么我们该如何回报他们的恩情，现在先让我们一起来做一个感恩训练。

1. 播放歌手欧阳菲菲的歌曲《感恩的心》，请同学们听音乐。大家坐在凳子上，闭目放松，开始进入回忆状态。仔细想一想从自己能记住的最小的时候一直到现在的回忆，从内心深处表达感激之情。

2. 回想的主要内容:

- (1) 父母养育、关爱自己的一件最难忘的事 ;
- (2) 父母工作、做家务的辛苦与劳累 ;
- (3) 老师工作的辛劳及对我关心的情景 ;
- (4) 其他长辈对我关心、关怀的情景。

步骤



忆感情 话感恩

就请同学们在小组里谈谈刚才在你的脑海中所呈现的美好回忆以及你的感恩话语，并写出来吧！

步骤三

看视频 学手语

全体起立，看视频《感恩的心》，边唱边学手语舞。

步骤四

四

做问卷 学感恩

俗语说：“滴水之恩当涌泉相报”，你知道从哪些方面感恩你的妈妈？

(1) 你知道妈妈喜欢的运动吗？()

A. 知道

B. 不知道

(2) 你知道妈妈穿几号鞋？()

A. 知道

B. 不知道

(3) 你为妈妈捶过背吗？()

A. 捶过

B. 美誉

(4) 你知道妈妈对你最大的期望是什么？()

A. 知道

B. 不知道

(5) 母亲节，你能为妈妈做些什么？



【小贴士】

生命如花——如果说，人生如花开四季，那么，我们青少年就是春天。春天，是阳光明媚的季节，是万象更新的季节，是倾听花开的季节，是青春绽放的季节，更是孕育希望的季节！生命如花——是花，就要让自己开得更艳。风华正茂的青少年，正如盛开的鲜花，有着张扬的青春，悦目的色彩，醉人的芬芳！生命如花——是花，就要经得起风吹雨打。我们的人生道路也是荆棘丛生，困难重重。所以，我们也要经得起考验，笑对人生，做生命的强者。



小活动二 青春如歌 自我成长

通过这个活动，能够懂得青春是美好的，快乐的，无瑕的，懂得如何度过青春。当我们在生活中面对种种坎坷时要懂得磨炼自己，才能健康成长。

活动准备：

1. 准备多媒体设备；
2. 课前间观看电影《青春之歌》。

步骤

忆名言
谈体会

在《铁是怎样炼成的》这本书中，主人翁保尔·柯察金有句名言，请大家试着把它写完整：“人，最宝贵的是生命；它，给予我们只有一次。人的一生，应当这样度过：_____

_____”

保尔用他整个生命实现了他钢铁般的誓言，作为跨世纪的年轻一代，我们应该怎样对待生命，创造人生的价值呢？

步骤



看影片 说看法

写 300 字左右《青春之歌》的观后感：

步骤



读案例 品人生



请大家快速读完下面的材料，完成短文后面的空格

材料一

李欢从四五岁开始，就患上了一种叫“进行性肌营养不良症”的疾病。这种病常表现为跑步困难、容易跌倒、丧失行走能力、心力衰竭……目前还没有较好的治愈方法。小李欢在与病魔搏斗的同时，一直在学习等方面表现得非常出色，并因此被选送参加了在美国举办的“给孩子一个世界”活动。此后，李欢被《焦点访谈》等媒体广泛关注，还受到了江总书记的接见。在此过程中，李欢一直没中断学业，并连年被评为三好学生。

李欢高中毕业，经过严格评比，她被评选为陕西省优秀学生，并被保送到长安大学信息工程学院计算机科学与技术专业。

材料二

1989年7月出生在桑植县一个普通家庭的刘梅，4岁时不幸患了I型糖尿病。刘梅自小学二年级病情发作，第一次晕倒在地之后，她先后晕倒过107次，可她又一次次坚强地站了起来。刘梅的病需要长期注射胰岛素。她从11岁起每天3次给自己打针。在与病魔抗争的过程中，她8岁起开始写抗病日记，一共写了400多篇6万多字的日记。她在日记中写道：“每天能够活下来，都是我的福分，我要珍惜每一天，每一刻，每一秒……”

同学们，看完上述材料，你又有何感想呢？主持人采访几个同学……（将自己的感想写下来或者你认为同学的发言比较精彩，也可写下来）

步骤

四

细讨论 写结论

将你所在的小组讨论的结论写下来：

（1）在成长的过程中，你曾遇到过什么困难或挫折？

（2）你是如何面对的？



【小贴士】

《青春之歌》简介

《青春之歌》杨沫著，北京出版社出版。《青春之歌》这部长篇小说创作于50年代。它描写的是自“九一八”事变至“一二·九”运动的历史大风暴中，北京的一批青年学生为了抗击日本帝国主义的侵略，拯救危难中的祖国所进行的顽强斗争。小说中刻画的林道静、卢嘉川、江华等一批栩栩如生的青年知识分子形象，象征着中华民族的未来和希望。这些青年知识分子成长的道路，对当代青年亦不无启迪。

《青春之歌》是女作家杨沫的代表作。这是一部全面反映二十世纪三十年代学生运动的长篇小说，展现了从“九一八”到“一二·九”这个历史时期，北京的一批青年大学生为了反对封建统治，抗击日本帝国主义的侵略，拯救危难中的祖国而进行顽强不屈的斗争，真实、生动地揭示了一代知识分子走向革命的必由之路。

《青春之歌》是通过青年知识分子林道静的成长和进步来反映这场历史大风暴的。林道静出身于大地主家庭，但她不甘心当封建地主的小姐，不甘心当官僚特务的玩物，在她不断为个人的命运挣扎时，却遭到了一连串的打击——她自杀未遂，教书被逐，寻找职业四处碰壁……作家以充满激情的笔墨，真实地展示了林道静充满坎坷、充满荆棘，但却丰富多彩的人生之旅，成功地塑造了卢嘉川、江华、余永泽等不同类型的知识分子的艺术形象。

《青春之歌》情节真实感人，文笔流畅优美，时代色彩浓郁，人物形象栩栩如生。它教育了一代又一代的青年读者，是一部长销不衰的优秀青年读物。



小活动三 阳光总在风雨后

辩证地多角度地面对生活中的困难和挫折；激发自己面对困难时候的积极阳光的心态。

活动准备：

1. 将班级分为 7 ~ 8 人一组；
2. 课前学会唱歌曲《阳光总在风雨后》；
3. 准备手语表演视频《阳光总在风雨后》。

步骤



读故事 谈心得



大家先读一读下面的小故事：

有个男人，因为一次意外失去了一只手臂。从此他变得很怕遇见亲戚朋友，因为他怕亲戚朋友会问起他的手，会对他失去手臂表示同情和惋惜，这让他可怜的自尊心无法承受。

有一次，他走在街上迎面走过来一位朋友。他急忙躲进了一条小胡同里，慌慌张张地撞到了一位女孩身上，踩到了女孩脚，这一脚踩得很重，以致女孩的鞋都踩凹进去一块，他急忙连声道歉：“对不起……对不起……你的脚受伤了吧？去医院看看？”女孩只是微笑地摇摇头说：“没关系，我没感觉到疼。”

男人很奇怪地说：“我踩得十分用力，鞋都凹进去了，怎么会不疼？”

女孩在他惊讶的目光下，拉起裤管指着自已的腿说：“你看，我这是一条假腿，怎么会感觉到疼？”

男人吃惊地看着女孩的假脚，不由自主地摸着自己的胳膊说：“这……这……真对不起！”

女孩依旧微笑地说：“没关系，我虽然少了一条腿，但是我还活着，这已经是不幸中的万幸了。所以我要笑着面对每一个人，比别人更加珍惜每一天，我还要把我的断腿展示给每一个人看，不是让他们觉得我多不幸，而且让他们知道我多幸运，虽然失去了一条腿，但是我还好好地活着。”

女孩幸与不幸的话，很有哲理，让男人震惊！他羞愧地沉思了一会。突然觉得自己失去手臂没有比别人矮小。他最终鼓起勇气抬起头，昂首阔步的走出了那条胡同。阳光照在他的身上，宽阔的道路在眼前一直绵延很远，很远……

1. 如果你是故事中的男人你会怎么样对待不幸？

2. 如果你是故事中的女孩，你会怎样对待不幸？

步骤



看视频 论花季

人的一生在历史长河中多么短暂，生命因短暂才弥足珍贵，可是，有人却漠视生命，投影出示一组材料：

失落的花季

(1) 成都市一个 13 岁少年因与父母就学习问题发生争执纵身跳下了 7 楼，结束了生命。

(2) 16 岁学生陈某用亲人给的压岁钱长时间打电子游戏。当晚，在家人对其教育时，陈某进入家中卫生间，久久不出。家人发现情况不妙，冲入卫生间发现陈某已用两条毛巾将自己吊死在水管上。

(3) 河南一高三考生，高考成绩估分不理想，竟在家自杀，而高考成绩揭榜时，她的高考总分超过本科分数线 33 分。

同学们，看完上述材料，大家是什么样的心情？老师或主持人采访几个同学……

甲：_____

乙：_____

丙：_____

步骤



听朗诵 露笑脸

面对挫折，我们无须害怕，更无须逃避、退让，而应勇敢面对。先听主持人朗诵一段话《给生命一个笑脸》

给生命一个笑脸

给生命一个笑脸，相信我们每个同学都能给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生。给生命一个笑脸，没有嫣然绽放的花蕾，便没有四季宜人的温馨；没有潺潺流动的微笑，便没有漫漫人生的洒脱，我们虽然哭着来到世上，但应该用微笑面对人生，给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生。

再请三个同学分别朗诵，小组讨论，将讨论的结果填在朗诵材料后面的空格中。

同学甲：印度洋海啸

当狂风席卷海岸，摧毁了房屋和农田，吹不走的是人们求生的信念；当暴雨肆虐港湾，冲垮了堤坝和建筑，冲不散的是人们坚强的微笑。忘不了当地人民手拉手，肩并肩地与洪水抗争时的团结，忘不了来自世界各个角落前来援助的仁人志士的友爱。尽管肤色不同、种族各异，不变的是人人脸上的那一缕微笑，如阳光般灿烂。给生命一个坚强的微笑，沉着冷静地去面对，去解决暂时的障碍，去迎接雨过天晴的那一天。

我们应该抱以_____的笑脸（参考答案：坚强的笑脸）

同学乙：闫丘露薇

她，凤凰卫视的一个战地记者，一个弱女子，却用肩膀扛起了众人瞩目的重担。在那些道貌岸然却临危退缩的人面前，她用誓言和生命承受了常人认为不该承受的重压。硝烟弥漫，战火冲天，闫丘露薇冒着生命危险，一次又一次地向世界观众展现了最新、最真实的新闻资料。她用镜头直面现场，用勇敢直面危险……

当她站在“全国十佳青年”的领奖台上，人们又看到了那熟悉的笑脸，一个象征着勇敢的微笑！给生命一个勇敢的微笑，为自己、为他人开拓一条平坦宽阔的新路。

我们应该抱以_____的笑脸（参考答案：勇敢的笑脸）

同学丙：刘翔

刘翔，一个黑头发黄皮肤的中国青年，一个怀揣着梦想的炎黄子孙，他创造了奇迹，实现了中国乃至亚洲几代人的愿望。当五星红旗伴随着中华人民共和国国歌高高飘扬在雅典的上空，全世界的华夏儿女眼噙激动的泪水，因为这个可爱男孩冲过终点的那一刻，我们的心也随他一起飞翔了。他高喊：“中国有我，亚洲有我！”他敢以“初生牛犊不怕虎”的斗志迎接挑战，他身披着国旗，代表一个民族站在世界的前列。给生命一个自信的笑脸，敢于超越自我，超越极限。自信的微笑让生命闪耀出无限光彩。给生命一个笑脸吧！生命需要笑脸，有了笑脸，生命才存在宽容和理解、自信与豁达、坚强与洒脱；有了笑脸，生命才拥有向命运抗争，向困难招手的精神！

我们应该抱以_____的笑脸（参考答案：自信的笑脸）

步骤

四

放声唱 快乐舞

人的生命，似洪水奔流，不遇着礁石，又怎能激起美丽的浪花？人的生命，似天空辽阔，不经历风雨，又怎能出现绚丽的彩虹？“文王拘而演《周易》，孔子厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》……”古今中外一切杰出人物，没有一个是一帆风顺走向成功的。在失败和不幸面前，他们无不选择了与逆境抗争，最终迎得了命运的青睐，取得了成功。同学们正当青春年华，在今后的人生之路上肯定会遇到一些挫折。希望大家学会在挫折中奋

起，在挫折中走向成功。只要你不失去对美好事物的追求并坚持奋斗，命运必将回报给你幸福的微笑。全班同学一起站着随视频边唱边进行手语表演《阳光总在风雨后》。



【小贴士】

说说逆境商

人处在逆境中具有超高情商。当一个人面对强大的对手或在遇到强大刺耳力的时候，不是所有人听到质疑声都垂头丧气，熟识逆境商的人会化势能为动能，主动使自己心情愉悦，即“耳被虐后诺贝尔”。

逆境商是当代最大的智慧之一。日本科技省2000年设立了一个令人耳目一新的机构——“活用失败知识研究会”，构筑“失败学”。他们认为逆境、失败是一种宝贵的财富，当不可避免的挫折来临时，便要靠平时修养成的逆境商了。如果说缺乏太阳的人生是暗淡的，那么缺乏磨难的人生则是苍白的。磨难如梯，强者由它通向成功，弱者则会通向黑暗的地狱。请看名人轶事

居里于1906年因车祸而丧生，居里夫人悲痛万分，但她竭力控制自己，独撑家政，抚养孩子成才，并继承丈夫遗志，继续进行科学研究，一生中两次获得诺贝尔奖。她的逆境商十分高。

奥斯特洛夫斯基正值人生最美好的青春年华，却遭遇瘫痪、失眠。但他意志坚强，以口授或在特制的有框格的纸上写作，完成了《钢铁是怎样炼成的》这本名著，但稿件寄出后因战时邮政混乱而丢失，他竟又重写了一遍，这需要何等坚强的毅力啊！在背后支撑他的，也是他的逆境商。

其他如歌德失恋而作《少年维特之烦恼》、贝多芬耳聋而谱写出不朽的乐章……几乎每项成功都离不开当事者的逆境商。若其逆境商低下，成功便会夭折。

毛泽东受到排挤时，引用了蒲松龄的落第自勉联：“有志者，事竟成，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，三千越甲可吞吴。”他更细品《汉书·司马光传》

中的一段文字：

“文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大底圣贤发愤之所为作也。”

文中述及7位“逆境成才”的典型，说明逆境商（AQ）在人生旅途中是多重要啊。



【拓展活动】

课外阅读《假如给我三天光明》、《活着真好》、《轮椅上的梦》等书，写一篇随笔。



【小贴士】

人生不可能一直处于顺境，顺境固然有利于成才，但把握不好也有弊端；而逆境总不是好事，但若逆境商高，也不乏成功的范例。我们对顺境与逆境都要有个清醒的认识。

有些人靠权术爬上去了，领到了“党票”、“官票”，确实春风得意了一阵子，但过不了多久，由于贪婪无度，违法乱纪，又重重地摔了下来，摔得鼻青脸肿，搞得臭名远扬。也许他过去曾遇过困难，且挺过来了，逆境商还不错，过了“低头关”，但在顺境中却过不了“抬头关”。

有些人自以为官高权重，自以为财大气粗，自以为比别人高明，与他人相处时，往往孤高自傲，孤芳自赏，固执蛮横，盛气凌人。其结果不是让人讨厌、恶心想敬而远之，就是自己把自己推到群众的对立面，最终成了众叛亲离的孤家寡人。

还有些人长期处于顺境，一路铺满鲜花，闪耀着光环，享受着荣华富贵，躺在功劳簿上养尊处优，最后变得一无所长，一事无成。

一些人总是过高地估计自己，过低地估计别人，明明自己不是全能全才，也

要利用一切机会、一切手段把自己装扮成一朵花，把别人说成是豆腐渣，大有老子天下第一、舍我其谁的气概。其实，这种人是草包一个，大事办不成，小事不动手，结果是搬起石头砸了自己的脚，最后被社会所抛弃。

还有少数人所谓经营有术，短短几年光景，便腰缠万贯，富得流油，没料到由于所取非正道，偷税漏税，吸毒贩毒，腐化堕落，进了班房，走向灭亡。



模块二

我要到那里去？

我喜欢 我选择



通过这个活动，能够分析自己的职业性格、职业兴趣、职业能力、职业价值取向，明确个人职业生涯发展要立足本人实际。

活动准备：

1. 将班级分成 4 ~ 8 人一组；
2. 准备公众人物的资料等。

步骤



辩论一下

分小组辩论，将辩论的结果写下来。辩论内容是：“我喜欢，我选择”还是“我选择，我喜欢”。

步骤



分析他人

小王是一位职业学校一年级男生，他活泼好动，待人热情，不喜欢刻板的生活，喜欢与人交流，在校期间，创办了校报，并成功举办了校内大型活动。可是他现在读的却是计算机专业。他觉得学计算机，主要跟机器、软件类打交道，一点劲也没有。他认为，只有与人打交道的工作，能帮助别人，才能证明自己的价值存在，他才会感觉到开心。他自己想转到旅游专业去，毕业后当一名导游，甚至自己创办一个旅行社。他的父母不同意，他的不少同学也不赞成。后来他向职业指导室的老师请教，职业指导老师让他根据自己的职业兴趣、职业性格、职业能力等方面来综合考虑。经过思考，他毅然决定转到旅游管理专业。小王毕业后，

虽然没有进入旅游公司，但自己经过几年的努力，创办了属于自己的婚庆公司，在公司业务中，与人交流、与人沟通，让他找到了无限的自信与快乐。

请分析下，小王的职业性格、职业能力、职业价值取向是什么样的，他的职业兴趣在哪些方面？

小王的职业性格_____

小王的职业兴趣_____

小王的职业能力_____

小王的职业价值取向_____

步骤



盘点自己

请认真盘点一下自己的职业特征，将盘点的结果写下来。

我的职业性格_____

我的职业兴趣_____

我的职业能力_____

我的职业价值取向_____

我的学习状况和行为习惯_____

步骤

四

一起讨论

小组一起讨论，将讨论结果中符合自己的看法和要求的写下来。

1. 我的职业特质和我的专业相符合，我今后怎么做？

2. 我的职业特质和我的专业不相符合，我今后怎么做？



【拓展活动】

分析你喜欢的公众人物（如：姚明、刘欢等）的职业性格、职业兴趣、职业能力、职业价值取向等。

请看视频《刘欢大师音乐生涯回顾》，分析刘欢的职业性格、职业兴趣、职业能力、职业价值取向等。

刘欢的职业性格_____

刘欢的职业兴趣_____

刘欢的职业能力_____

刘欢的职业价值取向_____



【小贴士】

1. 职业性格：职业性格是指人们在长期特定的职业生活中所形成的与职业相联系的、稳定的心理特征。例如，有的人对待工作总是一丝不苟，踏实认真；在待人处事中总是表现出高度的原则性，果断、活泼、负责；在对待自己的态度上总是表现出谦虚、自信，严于律己等，所有这些特征的总和就是他的职业性格。

2. 职业兴趣：职业兴趣是一个人对待工作的态度，对工作的适应能力，表现为有从事相关工作的愿望和兴趣，拥有职业兴趣将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。

3. 职业能力：是人们从事其职业的多种能力的综合。

4. 职业价值取向：是个体对什么职业有价值或无价值的固定态度与看法。职业价值取向是指人们对职业的倾向性意识和行为，实际上是人们谋取一份职业的社会行为目的。它主要体现为人们的职业动机、职业理想和择业行为取向。

活动 2 我的专业，我热爱



通过这个活动，能够分析自己的专业，对自己的专业及专业群有比较清晰的了解，从而能有计划地规划自己的职业生涯。

活动准备：

能上网的手机；相关专业及专业群的知识准备。

步骤



填一填

根据你所在专业的学科授课表，填写下表：

我的专业课	我的专业技能

我最擅长的专业技能是_____

步骤



查一查

请同学们上网查询，将查询结果填写下面

专业对应的职业群(岗位)	从事该职业所需的技能	涉及的资格证书

你最想从事的职业是什么呢？与老师和同学们讨论一下吧。将讨论结果写出来。



【小贴士】

什么叫职业群？

职业群就是某一个专业所对应的可能的就业岗位。对中职生的职业发展来说，所学专业对应的职业群有两类：适合中职生横向发展的职业群和适合中职生纵向发展的职业群。适合中职生横向发展的职业群主要体现为首次就业时择业面的扩展和今后可能转岗的职业。职业的纵向发展主要体现为两方面，一是技术或职务等级的提升，二是能引起社会角色变化的职务、职业转换。

步骤



填一填

综合表一和表二填写的个人情况，完成下面的表格。

我想从事的职业	该职业所需专业技能	我已具备的专业技能	我欠缺的专业技能	我能学到的途径



【小贴士】

中职学生应该清晰地了解自己的专业以及专业所对应的职业岗位，既要学好学校开设的各类课程，又要有针对性地为自己想从事的职业做好职业准备；努力提高专业学习能力，既为首次就业做好充分的准备，又为今后的可持续发展夯实基础。

活动3 我的未来，我设计



通过这个活动，理解目标设定的重要性，学会如何设计自己的职业目标，设定自己切实可行的职业目标。

活动准备：

1. 给全班分成4 ~ 8人一组；
2. 绘画铅笔、彩笔等。

步骤



分析他人

施瓦辛格的故事

四十多年前，有一个十多岁的穷小子，他自小生长在贫民窟里，身体非常瘦弱，却立志长大后要做美国总统。如何实现这样的抱负呢？年纪轻轻的他，经过几天几夜的思索，拟定了这样一系列的连锁目标：

做美国总统首先要做美国州长——要竞选州长必须得到雄厚的财力支持——要获得财团的支持就一定得融入财团——要融入财团就需要娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金必须成为名人——成为名人的快速方法就是做电影明星——做电影明星前得练好身体，练出阳刚之气。

按照这样的思路，他开始步步为营。一天，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信练健美是强身健体的好办法，因而有了练健美的兴趣。他开始刻苦而持之以恒地练习健美，他渴望成为世界上最结实的男人。三年后，凭着发达的肌肉和健壮的体格，他开始成为健美先生。

在职以后的几年中，他成了欧洲乃至世界的健美先生。22岁时，他进入了美国好莱坞。在好莱坞，他花了十年时间，利用自己在体育方面的成就，一心塑造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋九年后，终于接纳了他这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

婚姻生活过了十几个春秋，他与太太生育了四个孩子，建立了一个“五好”家庭。2003年，年逾57岁的他，告老退出了影坛，转而从政，并成功地竞选成为美国加州州长。

要达到目标，就像上楼一样，不用梯子从1楼到8楼是绝对上不去的，相反，应该是一步一个台阶地走上去。将大目标分解为多个易于达到的小目标，每达到一个小目标就增强了自己自信心，小目标是大目标的前提条件，大成功是通过无数个小目标的达成累积来的。

认真阅读了施瓦辛格的故事后，回答下面几个问题。

1. 施瓦辛格的长远目标、阶段目标以及近期目标分别是什么？

长远目标是_____

阶段目标是_____

近期目标是_____

2. 为了实现自己订立的目标，他是怎么做的？

3. 他是如何保证措施与计划得到落实的？

4. 他成功的关键因素是什么？

步骤



设计自我

请设计自己的目标树，在目标树上画出自己的长远目标、阶段目标以及近期目标。

步骤



描述行动

我们怎样去实现目标呢，我们应该这样做（小组一起讨论，将结果写出来）

1. 坚持“既定目标” _____

2. 付诸“实际行动”：_____

3. 发扬“拼搏精神”：_____



【拓展活动】

阅读下面的文章，完成后面的空格

《少年，你为什么不懈努力》

少年，我不知道你是怎么了。

你想要好的成绩但是你不去学习。

你想要富裕的生活但是你不奋斗。

你想要健康的身体但是你不锻炼。

你想要自己称心如意的生活，但是你从来没有想过改变自己。

少年，你知道未来的意义吗？

我承认现在的每一天都是未来必不可少的一部分，但是你有认真地考虑过自己要一个什么样的未来吗？你有仔仔细细地考虑过怎么样到达这个未来吗？

你在犹豫，你在抱怨，你在彷徨，你在悲叹社会的不公，但是你有什么权利

有什么资本要求你所在的环境所处的世界为了你去改变？

现在的你只是千千万万的你中微不足道的一个，少了你地球还是一样会转。

少年，你知道责任两个字怎么写吗？

我知道你很喜欢自由自在，很喜欢享受你的生活。

——摘自网络《少年，你为什么不懈努力》

是的，亲爱的同学，你为什么不懈努力，怎么可以不奋斗，生命的长度我们无法拓展，但是我们可以将宽度延伸，谁说我们的青春一无是处，其实我们的青春可以无限精彩，我们有自己的理想。

我的理想是：_____

如果要达成我的理想，我需要具有哪些硬件条件：_____

如果要达成我的理想，我需要有哪软实力：_____



【小贴士】

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人影响的跟踪调查，对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：

27% 的人，没有目标可言；60% 的人，目标比较模糊；10% 的人，有比较清晰但大多是短期的目标；3% 的人，有十分清晰且长期的目标。

25 年后跟踪调查发现，他们的生活发生翻天覆地的变化：

那 3% 的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着同一

个方向不懈努力，25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士，他们中不乏白手起家的创业者、行业领袖、社会精英。

那10%的人，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断地被达成，生活质量稳步上升，他们成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。

那60%的人，几乎都生活在社会的中下层，他们安稳地生活和工作，但都没有什么特别的成绩。

最后那27%的人，他们几乎生活在社会的最底层，他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠生活救济，并且抱怨他人，抱怨社会。

调查的结论是：目标对人生有巨大的导向性作用。成功在一开始仅仅是一种选择，你选择什么样的目标，就会有什么样的成就，就会有什么样的人生。

活动 4 面试前的准备



通过这个活动，了解求职过程中需要做哪些准备，学会设计自荐书和做好面试准备。

活动/准备：

1. 学会写自荐书；
2. 掌握面试技巧；
3. 准备网络视频。

步骤



观看视频

请同学们观看优酷网视频——模拟面试。（网络链接）

步骤



模拟面试

先以班为单位模拟面试，进行角色演练，然后再以小组形式进行演练。如：

应试者——一位从事技术工作的女士

面试官——爱立信（中国）人力资源部副总裁牛艳娜

面试过程：

面试官：你以前在哪里工作？

应试者答：_____

应试者：进入公司的目的是什么？

应试者答：_____

面试官：你有什么成绩呢？

应试者答：_____

面试官：周围的同事朋友怎么评价你呢？

应试者答：_____

.....

应试者反问：您问我这个问题的目的在哪里呢？

面试官答：_____

面试官点评：_____



【小贴士】

模拟面试就是通过为求职者安排仿真的面试现场、正规的面试流程，让求职者亲身感受面试的全过程。模拟面试的整个过程力求达到真实面试的效果，面试结束后，面试官会现场为求职者分析其面试表现，并提出改进建议。同时，模拟面试还会结合互联网推出的其他个人服务项目，如：简历指导、职业指导、职业测评等，让求职者现场感受超值的求职全方位服务。

模拟面试分为现场互动形式和个人训练形式。

现场互动形式多为一对多形式，（学校）单位聘请到知名人力资源工作者对模拟应聘者进行模拟面试。模拟应聘者通过“投递简历”、学校推荐等程序得到“面试机会”，经过仿真的面试问答，使参与者体会到面试的氛围并找到自己面试的弱点，有机会的话还可以通过模拟练习加以提高。

个人训练形式是最原始的训练方式，也是最有效的训练形式。

根据条件，模拟应聘者可以选择如下自主训练方式：

同学之间互相扮演面试官和求职者角色，相互付出劳动，相互学习，可以反复联系。

面对镜子自我训练。面试也是个人演讲与口才的集中表达方式，除了对问题的理解以外，表达是否流畅，语气、表情是否自然，通过镜子看到真实的自我，反复矫正训练。

通过录像加以训练。有条件的求职者，可以将自己面试模拟的视音频全部录制下来，反复观看，加以矫正和训练，类似于学习英语的复读机一样，反复训练。



模块三

经济、政治与社会

我与新经济时代人物



通过活动，能够了解当下风云人物，从他们的成功轨迹中寻找自己的方向。

活动准备：

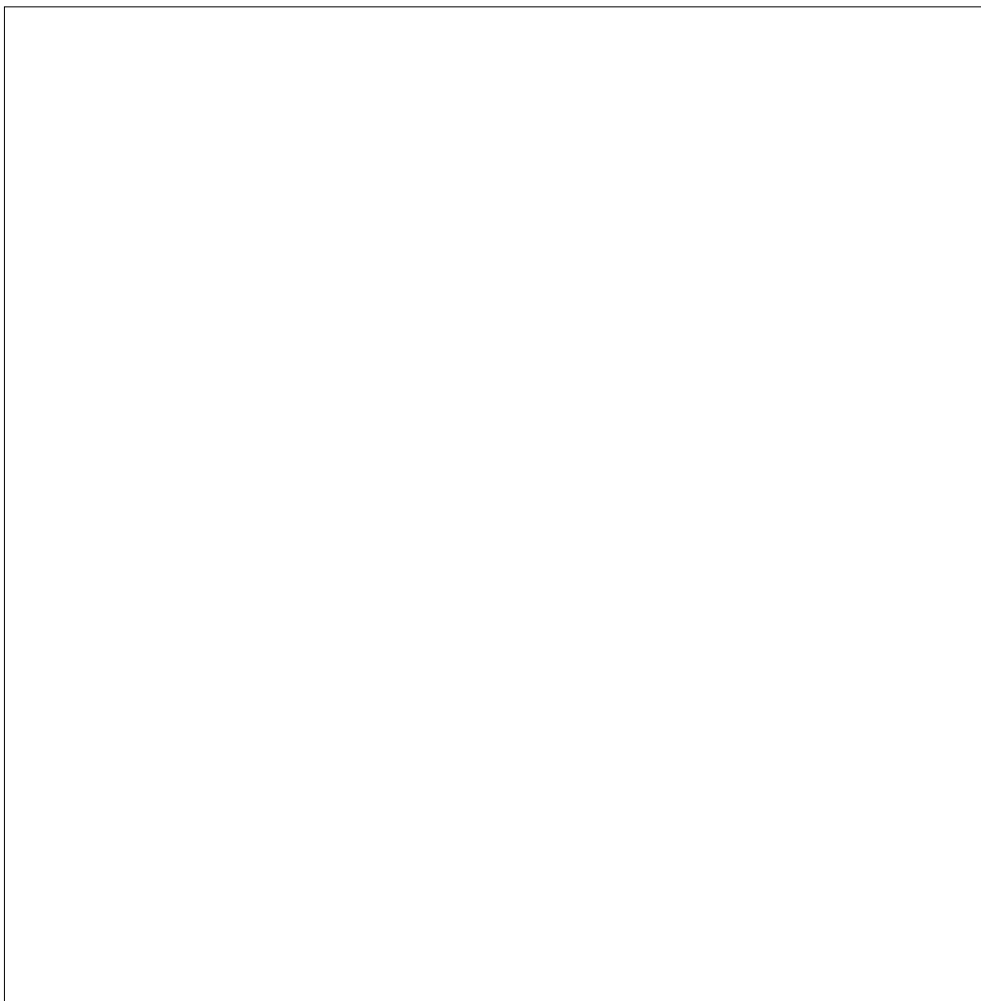
1. 搜集你最崇拜的在新经济时代中有影响力的人物资料；
2. 学生分成 4 ~ 8 人一组；
3. A4 纸、便签纸若干。

步骤



绘人物特点

绘出你心中最崇拜的当下经济人物（如比尔·盖茨、马云等），最好能画出代表该人物特点的标志图案。



步骤



贴性格标签

将你认为最能代表该人物的至少三种性格写在彩色便签纸上，贴在下面的方框内。在你认为你自身也具备的性格标签上面划“√”。

步骤

三

写成功格言

写一句该人物说过的最鼓舞你的话语。并试着模仿他 / 她的口吻向小组同学分享。

步骤

四

讲人物轶事

搜集一个该人物的成功小故事，讲给你小组的同学听。

步骤

五

做人物简报

根据前面四个步骤搜集的资料，在 A4 纸上做一份关于该人物的简报，试着跟小组其他人分享，每个小组选出一份简报跟全班同学分享。

步骤六

评价你的杰作

每个小组进行简报分享后，互相评价。教师点评、学生互评、学生自评。

学生自评	学生互评	教师点评



【小贴士】

新经济时代是以知识经济、虚拟经济和网络经济为标志。但新经济绝不仅仅包括知识经济、虚拟经济和网络经济，真正的新经济时代应是传统产业与知识经济、虚拟经济和网络经济的全面结合。新经济是基于知识经济的全球化经济。新经济的基本特征是高技术化和全球化。新经济和传统经济有 5 个明显不同的特征：经济主体交往不同，新经济趋向全球一体化；交换方式不同，它以电子商务为主要交换手段；生产方式不同，它以集约型为主；增长动力不同，它以高科技、信息为增长原动力；资源是共享的，它对人类供给是无限的。新经济是以现代科学技术为核心，建立在知识和信息的生产、分配和使用之上的经济。



【拓展阅读】

马云是现任阿里巴巴集团董事局主席、中国雅虎董事局主席、杭州师范大学阿里巴巴商学院院长、TNC（大自然保护协会）中国理事会主席、华谊兄弟传媒

集团董事、菜鸟网络董事长等职务，是中国 IT 企业的代表人物。

马云第一次听说互联网是在 1994 年底，当时他在杭州电子工业学院执教兼任办公室主任。第一次听说网上的一些事情是通过他的一个外籍教师来自西雅图的比尔。

当时他已经快 30 岁了，他一直梦想做一家公司，不管是什么公司，只要能扎扎实实地干下去，就要一直坚持。

随后通过接触网络以及朋友的帮助，把自己在杭州的海博翻译社做成了一个简陋的网页放到了网上。上午挂上去，晚上回来就收到了 5 个人的回信，基本上是寻求合作的。虽然他当时并不懂电脑，但是他却坚定了自己的信心。

后来机缘巧合，马云去了美国，接触了更多更新的互联网知识。从美国回到杭州的晚上，马云请了 24 位朋友到他家里，听取他们对自己进行互联网创业的看法。

当时马云讲了 2 个多小时，大家都没有听清楚，一共有 24 个人，23 个人说这个事情激进，觉得不行。让马云干什么都行，开酒吧，开饭店，办学校。反正就是不能干网络。剩下的那一个人说他可以试试看，不行再逃回来。

其实当时马云对互联网也没有太大的信心，但是他觉得干一件事，经历就是一种成功。去闯一闯，不行还可以回头，如果不去做，就像晚上想好了要走上千条路，早上起来走原路一样的道理。

第二天他就去学校辞职了。他当时扔掉铁饭碗，去做不被人理解和看中的互联网，如果失败了对自己意味着什么，他很清楚。

正是因为马云不怕失败的勇气和独到的眼光成就了他的现在。在现实生活中，每个人都会遇到挫折和不解，我们要勇敢坚强地面对。选择好前进的方向，努力向前。正如马云说过的：“梦想还是要有的，万一实现了呢？”。

活动2 我是社会的细胞



通过活动，能够了解自己所生活的社会，发现社会之美，认识到我是社会的一分子，积极提升自我，努力发挥自己在集体社会中的作用。

活动准备：

1. 学生按情况分组；
2. 准备乒乓球若干、每组一个盆子、一个工具包（有报纸一张、彩色小纸片18张、彩色笔、条形白纸、胶带纸）、号码签、信封3只（一个内写着：“富强、民主、文明、和谐”；一个内写着：“自由、平等、公正、法治”，还有一个内写着：“爱国、敬业、诚信、友善”）；
3. 每组确定一名摄影师。

步骤



团结战斗——相互依靠

1. 教师引导学生创建班级口号写在下面横线上。例如“齐心协力、团结奋进”等。

2. 每组所有组员围成一圈，每位组员将手放在前面组员的肩上。
3. 听从教师的指挥，每组组员慢慢坐在身后组员的大腿上。



4. 坐下后，教师指挥全班喊出班级口号，例如“齐心协力、团结奋进”。
 5. 坚持时间最长的小组获胜。获胜小组获得写有神秘奖励的“信封一”。
- 我所在的小组取得的名次是_____

步骤



珠行万里——筷传乒乓

1. 在步骤一中获胜的小组可以抽取一个号码（号码是 1 ~ 5）。
2. 每个组员手拿一双筷子，组员之间依次站好。
3. 每个组员用筷子传递乒乓球，最后放在盆子里面，在一分钟之内传递到盆内乒乓球个数多的小组获胜。在人椅中获胜的小组可以加上抽取号码数相同的乒乓球个数。

4. 获胜小组获得写有神秘奖励的“信封二”。

我所在的小组取得的名次是_____

步骤



祝福花篮——心随手动

1. 各组在教师处领取工具包一个。
2. 各组完成下列任务：
 - (1) 用报纸折一只花篮；
 - (2) 用彩色小纸片折6只千纸鹤；
 - (3) 用彩色小纸片折6颗幸运星；
 - (4) 用彩色小纸片折6朵小花；
 - (5) 用彩色笔在条形白纸上写一句祝福的话，贴在花篮上；
 - (6) 最后将前面五个步骤所做出来的作品装在花篮里面即完成任务。
3. 最先完成的小组获得胜利。获胜小组将获得写有神秘奖励的“信封三”。
我所在的小组取得的名次是_____

步骤



展示成果——畅享心得

1. 以上三个游戏，将你最喜欢的游戏名称写下来。

2. 获得神秘奖励的小组向全班分享自己的奖励，将神秘奖励内容写在下面。

3. 从活动摄影师的照片中选出你最喜欢的照片打印出来贴在下框。

4. 给我们的摄影师写一句感谢的话。



【小贴士】

24 字社会主义核心价值观：

富强、民主、文明、和谐、
自由、平等、公正、法治、
爱国、敬业、诚信、友善

活动3 小我融入大社会



通过活动能够重新认识自己的社会关系，能够与人和谐相处，积极融入大社会。

活动准备：

1. 便利贴若干；
2. 铅笔和中性笔若干。

步骤



我的社会网

请在下方方框内画出自己的社会关系图。你可以尽情发挥自己的创意，将自己的社会关系图画成属于自己的独特形状。

步骤



我的社交方式

我们都生活在一个大的社会，都与他人或多或少地进行过交流。交流的方式有很多种，请将自己最常用的社交方式写在下面，用一百字左右介绍这种社交方式的好处，并与你的朋友相互分享。

我的社交方式：_____

我最好的朋友的社交方式：_____

步骤



我和别人眼中的我

1. 按照寝室分成若干组，每组成员都领取一张彩色便利贴。
2. 每组成员围成圈站好，将自己手上的彩色便利贴贴在你前面的同学背后。
3. 每个组员轮流在同组组员的背后彩色便利贴上不记名写下对便利贴主人的一句话评语。（评语必须是真诚、客观、负责的，可以是优点、缺点以及建议，还可以写上自己最想对他说的一句话，不用留名。）
4. 全组成员写好后，揭下自己背后的便利贴，填写下表。

别人眼中的我与我认为的我相符 的评语（选三个写在下面）	别人眼中的我与认为的我不符 的评语（选三个写在下面）

5. 讨论分享。

(1) 哪些评价让你很意外?

(2) 有没有你从未注意的优势,但在别人眼中却非常明显?

(3) 你认同别人眼中的自己吗?

(4) 融入周围的社会我需要改变些什么呢?



模块四

我该做怎样的人

有德的我



通过这个活动，能够了解个人应该具备的基本品德和社会公德，理解个人品德和社会公德之间的关系。

活动准备：

将学生分成 4 ~ 8 人一组。

步骤



做游戏 评行为

我说你做

要求：主持人读下面的小故事，参赛者听见“站”字坐下，听到“坐（包括‘座’）”站起来。每位参赛者后面站一位手持纸棒的工作人员，每做错一次就朝头上轻轻敲一下。挨敲的次数最少者，还要回答一个文明礼貌小问题，答得好的为优胜。

有一次，小明和妹妹乘公共汽车，上车后，小明发现一个空座位，他丢下妹妹赶紧跑过去坐下。这时，过来一位老奶奶，她扶着拉手，站在小明身边。妹妹对小明说：“哥哥，你看你，你坐着奶奶站着，多不好啊！你赶快站起来，让奶奶坐吧！”小明挨了批评，心里很不高兴，赌气说：“你让我站着，我就偏不站，我要坐嘛！”老奶奶听了笑笑说：“没关系，你坐吧，我不坐。”妹妹站在小明身旁气得撅起了小嘴，说：“你真不懂礼貌，我再也不愿站在你旁边了！”这时，汽车到站了，那位奶奶下了车。望着老奶奶远去的身影，小明的心里很不是滋味，他觉得自己是错了，情不自禁地站起来，悄悄地离开了那个座位，嘴里自言自语地说：“哎，怎么搞的，坐和站，站和坐，坐坐站站，站站坐坐，坐坐站站，站站坐坐，到底是站还是坐，今天我怎么糊涂了！”

游戏结束后，请每组评价一下故事中人物的行为，将评价结果记录下来。

老奶奶_____

小明_____

小明妹妹_____

步骤



议一议 论品（公）德

小组讨论一下：个人应该具备哪些优秀品质和社会公德，并写下来。

个人应该具备的优秀品质：_____

个人应具备的社会公德：_____

步骤



有人认为，我个人的品德好坏与社会公德无关，你认为这话对吗？为什么？

我的观点是：_____

想一想 我评论



【小贴士】

个人品德与社会公德相辅相成。一方面，社会公德与个人品德同为社会道德建设的组成部分。另一方面，从道德个体的角度来看，个人品德的培育是社会公德建设的前提。

一个人的品质就是他的守护神。

——赫拉克利特

赠人玫瑰，手有余香。

——英国谚语

个人应该具备的基本道德规范：爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献。

个人应具备的社会公德：文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。

活动 2 遵纪的我



我通过这个活动，能够了解校规校纪和基本的日常行为规范，理解遵纪的重要性和必要性。

活动准备：

1. 活动地点：室外（带上书、笔等）；
2. 准备 10 根 2 米长的红线；
3. 学生分成 4 ~ 8 人一组。

步骤



20 名学生拉红线，每组推选 1 名学生参与游戏，主持人计时。

1. 拉起红线

20 名学生按图示造型将红线拉起来。

穿越火线



2. 小心穿越

参与游戏的学生将穿越火线，在穿越过程中，全身任何部位都不能接触到火线。凡是在穿越火线游戏中犯规的同学，即罚出游戏。

3. 力争复活

被罚出游戏的同学，如果能正确完整地说出一则校规校纪或日常行为规范，即获得一次复活机会，可以重新参与游戏。每名学生有且只有一次复活机会。

4. 勇敢者胜

全程未犯规且用时最少者为获胜者，获胜者获得奖励？

步骤



总结经验

在游戏过程中，怎样才能尽可能不接触到红线，请同学们总结游戏经验，并将经验概括成小口诀，然后相互交流，看谁概括得好，你认为好的经验，请写下来。

步骤



照照镜子

通过刚才的游戏和讨论，你是否对今天学习的内容有所感悟了呢？现在，请检查自己的行为是否符合校规校纪和日常行为规范的要求，完成“遵纪守法每一天”。

	必须遵守的 法律、法规	具体的行为要求	是否完成
上下学路上			
课堂上			
校园里			
在公共场所			
在家里			
其他场合			



【小贴士】

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。惟贤惟德，能服于人。

——刘备

不以规矩，不成方圆。

——孟子

中职生日常行为规范：遵纪守法、勤奋学习；尊敬师长、团结同学；热爱劳动、文明生产；遵守公德、勤俭节约；自尊自爱、仪表端庄。

活动 3 守法的我



我通过这个活动，能够理解遵纪守法的重要意义，培养对国家、社会、自己负责任的态度，养成遵纪守法的好习惯。

活动准备：

1. 学生分组。
2. 空白的横幅。

步骤



以案说“法”

李浩是旅游专业一年级的学生，因为性格内向，胆子较小，所以班上有几名男生经常嘲笑捉弄他，甚至还会对他动手。除此之外，还常常叫他跑腿买东西，但从来不给钱，为此李浩常常连吃饭的钱都没有，只能挨饿。但是李浩从来不敢把这些事情告诉老师和家长，因为这几名男生威胁他，如果敢告诉别人，他们将变本加厉地对待他。长此以往，李浩变得更加沉默寡言，原本爱学习的他上课老是打瞌睡，整天忧心忡忡，也不和其他同学交流。班上的同学都知道李浩的遭遇，也纷纷劝他将情况告诉老师和家长，或者对欺负他的同学说“不”，但李浩总说多一事不如少一事，也许忍忍就过了。久而久之，同学们也不好再说什么了。直到有一天，几名男生又聚集在一起欺负李浩，突然李浩拔出一把小刀，疯狂地挥舞，

导致两名男生受伤，其中一名男生左腿大动脉被割破。

请写下你的看法，并与同学分享。

你怎么看待李浩和几名男生的做法？



如果你遇到和李浩相似的遭遇，你会怎样处理呢？

步骤



明辨是非

镜头 1：有两名青少年汪磊和刘鑫因暴力违法犯罪被派出所查处，汪磊虽年仅 14 岁，却已经三进派出所。他对 16 岁的李鑫说：我没满 16 岁，警察不能逮捕我，怕什么？

镜头 2：小茹是一名职校在校生，她在网上结识了一名男性网友，这名网友要求小茹给他介绍一个女朋友，于是小茹就将同校的女生小敏约出去同这位网友吃饭，席间大家喝了很多酒，小茹谎称上厕所，就偷偷溜走了。剩下小敏和男性网友独处，后来小敏被这名网友非法拘禁长达三天，所幸后来小敏逃了出来。事后小敏报案，公安机关立案侦查。

你认为镜头 1 中汪磊的话对吗？他有哪些认识上的误区？写出你的想法，然后和小组同学分享。

你怎样看待镜头 2 中的小茹的行为？女生遇到类似小敏的情况，应该怎么做呢？写下你的看法，并与同学讨论。

教师点评：

步骤



自觉守法

请同学们在空白横幅上写下守法誓词，并签上自己的名字。将这条横幅悬挂在教室里，全班同学面向横幅庄严宣誓：学法懂法用法，维护法律尊严；以我最美青春，建设法治中国；以我壮志豪情，成就中国梦想。



【小贴士】

1. 青少年犯罪（juvenile delinquency）是指 10 至 25 岁的人实施的具有严重社会危害性的行为。青少年犯罪存在着结伙作案多，严重犯罪多，突发性犯罪多，作案动机、目的比较单纯，手段成年化、智能化和低龄化，反复性强等特点。青少年犯罪是当今世界各国共同面临的社会难题，其犯罪原因有自身、家庭、学校、社会 and 司法等多方面。



2. 青少年犯罪的特点

a. 共同犯罪、结伙作案多，带有“黑帮”性质的团伙犯罪亦有增加趋势。这是由青少年年龄小、思想不成熟和依附性强等特点所决定的。

b. 严重犯罪较多，作案手段比较野蛮和凶残，往往是不计后果。青少年正处在成长发育阶段，生理发育很快，但心理发展却比较慢，在思想上表现为不成熟性，容易走向歧途；并且易受到外界感染、刺激，产生感情冲动，走向极端。



c. 突发性犯罪多，作案动机、目的比较单纯，带有一定的盲目性。由于青少年年龄小，社会经验少，考虑问题比较简单，犯罪动机单纯，很少预谋，突发性犯罪比较多。

d. 犯罪的成年化、智能化和低龄化。

e. 从青少年犯罪的教育改造情况来看，反复性强，再犯的犯罪率上升。青少年模仿性强，犯罪学得很快。正是：“近朱者赤，近墨者黑”。违法犯罪的青少年，既有可塑性强、易于改造的一面，同时也存在着较大的反复性。

3. 青少年犯罪的防治

青少年犯罪是一个社会问题，其产生的原因是多方面的，可以说是一种社会“综合征”。我们更应依靠全社会的力量，进行综合治理。正像《联合国预防少年犯罪准则》（第2条）所提出的：要成功地预防少年违法犯罪就需要整个社会进行努力；我国《预防未成年人犯罪法》（第3条）也明确指出：“预防未成年人犯罪，在各级人民政府领导下，实行综合治理。”

青少年要加强自身素质的培养和提高，增加抵御犯罪感染的能力，应该是预防青少年犯罪的根本性措施。尽管他们还处于识别能力和自控能力都比较差的阶段，但对于真善美与假恶丑还是有一定的分辨能力的。我们应当培养他们遵守法律、法规及社会公共道德规范观念，树立正确的世界观、人生观，以及自尊、自律、自强的意识，增强辨别是非和自我保护的能力，自觉抵制各种不良行为及违法犯罪行为的引诱和侵害。当然，这需要和后面要谈的家庭预防、学校预防相结合，才能产生好的效果。

活动 4 敬业的我



通过这个活动，能够了解职业道德的含义，理解遵守职业道德的意义，在实际生活中能够自觉培养和践行职业道德。

活动准备：

学生分成 4 ~ 8 人一组。

步骤



想一想

一个中国留学生在日本东京一家餐馆打工，老板要求洗盘子时要刷 6 遍。一开始他还能按照要求去做，刷着刷着，发现少刷一遍也挺干净，于是只刷 5 遍；后来，发现再少刷一遍还是挺干净，于是又减少了一遍，只刷 4 遍并暗中留意另一个打工的日本人，发现他还是老老实实在地刷 6 遍，速度自然要比自己慢许多，便出于“好心”，他悄悄地告诉那个日本人说，可以少刷一遍，看不出来的。谁知那个日本人一听，竟惊讶地说：“规定要刷 6 遍，就该刷 6 遍，怎么能少刷一遍呢？”

如果你是老板，你希望用哪种心态的员工？为什么？

如果你是员工，你会选择怎么做？

步骤

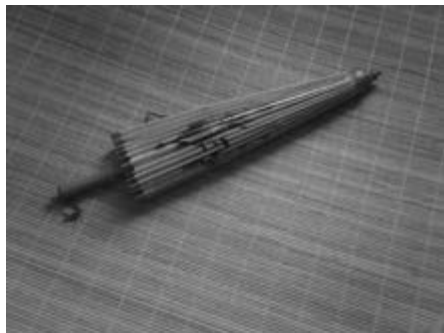


猜一猜

我国古代老中医在弟子满师时总要赠送两件礼物，一把雨伞和一盏灯笼。雨伞和灯笼各有什么含义？它们所体现的职业道德规范是什么？

雨伞和灯笼各有什么含义是_____

体现的职业道德规范是_____



步骤



举一反三

请同学们试列举以下职业在你心目中应该具备哪些职业道德？

警察：_____

教师：_____

商人：_____

会计：_____

服务员：_____

法官：_____

亲爱的同学们，你毕业后希望从事或可能从事什么职业呢？这些职业需要具备怎样的职业道德你知道吗？我们作为在校学生，应该怎样培养自己的职业道德？和同学们讨论分享，并把答案写下来。

希望从事的职业：_____

该职业的职业道德有：_____

我该如何培养职业道德：_____



【小贴士】

习惯是一种顽固的强大的力量，它可以主宰人生。

——培根

播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

——萨克莱

职业道德规范的基本内容：爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。

国外一项调查显示：学历资格已不是公司招聘首先考虑的条件，大多数雇主认为，正确的工作态度是公司在雇用员工时最优先考虑的，其次才是职业技能，接着是工作经验。毫无疑问，工作态度已被视为组织遴选人才时的重要标准。



模块五

我该怎样行动？

**我的起点：
从实际出发**



通过本活动，能够了解世界是客观存在的物质世界，能正确选择自己的人生道路。

活动准备：

1. 能上网的手机；
2. 将班级分成 4 ~ 8 人一组。

步骤



探索世界的起源

请同学们利用手机网络查找关于宇宙起源、生物的产生、人类起源的相关知识，并填写在书上。

宇宙的起源：_____

生物的产生：_____

步骤



古今生活大比拼

1. 职业比拼

假设你生活在清朝早期，你是一家镖局里的镖头，你怎样才能使你的镖局发展壮大呢？（以小组为单位展开讨论，将讨论的结果写下来）

假设你现在是一家快递公司的老板，怎么样才能使你的快递公司成为同行中的龙头企业？

2. 日常生活比拼

利用手机网络查查古今生活区别（仍以清朝为例），并把结果写在下面的表格中。

<div>时间</div> <div>项目</div>	古	今
衣		
食		
住		
行		

步骤



了解他人，
编辑人生

你来当编剧，设计他的一生。根据提供的描述并加上你的想象，编织一个人生故事，并写下来。

材料：出生，乡村里的快乐童年，父亲意外死亡，叛逆，美国，书上的汗水，破产，善良的卖报姑娘，儿子，葬于丹麦

你编织的他的人生：

步骤

四

认识自己，选择未来

1. 请你按照提示，写出你自己的基本情况。

优点：_____

缺点：_____

性格特点：_____

兴趣爱好：_____

体质情况：_____

学习基础：_____

其他：_____

2. 根据你的基本情况，看看你比较适合做什么工作。

我认为我适合从事_____（工作）

3. 请与你的同桌互相交换资料，请他说说你适合做什么工作（看看在别人眼中的你适合从事什么样的工作）。

他（她）认为我适合从事_____（工作）

**【小贴士】**

仔细品味下列俗语的哲学含义

1. 入山问樵，入水问渔。

解读：樵夫熟悉山中的情况，渔民了解水的习性，所以要“入山问樵，入水问渔”。这个俗语说明人们想问题、办事情要从实际出发。

2. 知之为知之，不知为不知，是知也。

解读：自己知道什么就说什么，不了解什么就承认什么，这样的态度才是明智的。这句名言告诉我们把自己当作客观对象来把握，从自己的实际出发，正确认识自己。

活动 2 辩证地看问题



通过本活动，能够初步了解事物的两面性，正确对待人生中的顺逆境，学会辩证地看问题。

活动准备：

1. 能上网的手机、白纸；
2. 将班级分成 4 ~ 8 人一组。

步骤



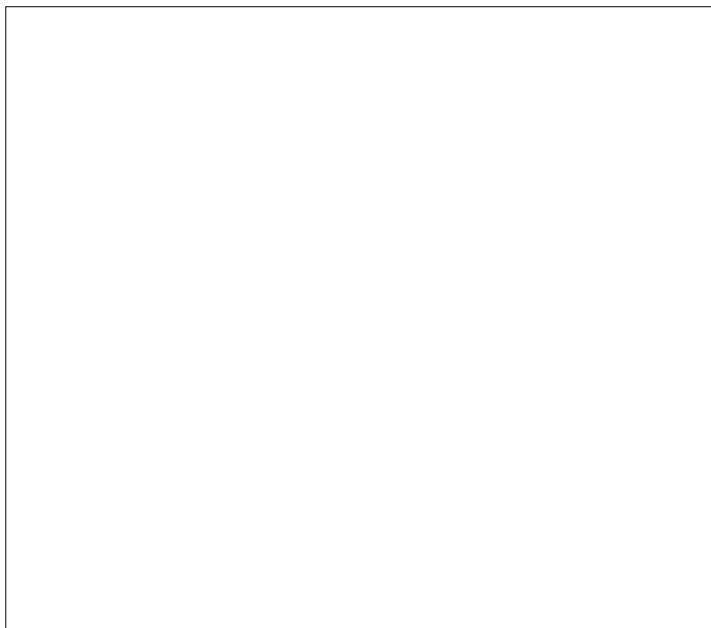
理想中的新家

1. 议一议：假设你要购房安家，在房屋选址时，你会考虑哪些因素？

对自己发展有利的方面：_____

对自己发展不利的方面：_____

2. 画一画：画出你理想中的新家（可以直接画出来，也可在其他地方画好后张贴在下面的方框内）。



【小贴士】

1. 事物都是包含有优点、缺点两面的，没有绝对的好，也没有绝对的坏。在自己做出选择的时候，要一分为二，辩证地看待问题，取长补短，做出适合自己实际的选择。

2. 任何事物都是不断变化发展的，纸上的图样是静止的，但是客观实际是不断变化发展的。要用发展变化的眼光看待分析问题。

步骤



让疯狂的歹徒平息怒火



读下面的下故事，完成空格中的内容。

玛丽小姐打开门时，发现一个持刀的男人正恶狠地盯着自己。玛丽灵机一动，微笑着说：“朋友，你真会开玩笑。是推销菜刀的吧？我喜欢，我买一把。”边说边让男人进屋，接着说：“你很像我过去的一位好心邻居，看到你真的很高兴，你要咖啡还是茶……”

本来脸带杀气的歹徒慢慢地变得腼腆起来，有点结巴地说：“谢谢，哦，谢谢！”最后玛丽真的买下了那把明晃晃的菜刀，陌生的男人拿着钱迟疑了一下，在转身离去的时候，他说：“小姐，你将改变我的一生！”

如果你开门遇到持刀的歹徒，你怎么样让才能让疯狂的歹徒平息怒火，不会伤害你和你的家人呢？

1. 我的做法是：_____

2. 分小组讨论。这个小故事说明的道理是：_____



【小贴士】

福之祸所伏，祸之福所依。我们应该用一种辩证的目光看待问题，用积极向上的心态去对待周遭的人和事，成功以后不骄傲，遇到挫折不放弃。

步骤



顺境 VS 逆境

1. 展开辩论

请将班级分成两大组，一组是正方，另一组是反方，两方就“顺境有利于成长还是逆境有利于成长”的问题展开辩论。（并在下方空白处写上双方的主要观点。）

正方：顺境更有利于个人成长

反方：逆境更有利于个人成长

教师点评：

2. 续写故事

王东出生在一个贫困的农民家里。王东 15 岁时父亲病故，家里欠下很多债务。

王东的玻璃制造公司年利润 900 万元人民币。

教师点评：



【小贴士】

事物的发展道路是波浪式前进和螺旋式上升的，即在曲折中前进。人生是一个不断向前发展的过程，会有顺境和逆境两种不同的境遇。顺境与逆境既可以成为促进我们成长的动力，也可以成为妨碍我们成长的阻力，关键在于我们怎么样去对待他们。顺境可以使更快地到达目标，如顺水行舟。但是如果安于现状、止步不前、不思进取，将一事无成。逆境给我们的前进带来一些阻力，但是逆境并没有剥夺我们实现追求的可能性。在逆境中依然保持积极的心态，坚持不懈，将逆境变为顺境。

活动 3 知行统一



我通过本活动，能够了解实践和认识的辩证关系，增强学生对知行统一哲学原理的认同，崇尚在知行统一的过程中提高人生发展的能力。

活动准备：

班级分成 4 ~ 8 人一组。

步骤



跟随李时珍
去实践



阅读下面的短文，和小组同学一起交流，然后完成短文后的空格。

鲮鲤，即穿山甲，是常用的中药。陶弘景说它能水陆两栖，白天爬上岸来，张开鳞甲，装出死了的样子，引诱蚂蚁进入甲内，再闭上鳞甲，潜入水中，然后开甲让蚂蚁浮出，再吞食。为了了解陶弘景的说法是否正确，李时珍亲自上山去观察。并在樵夫、猎人的帮助下，捉到了一只穿山甲。从它的胃里剖出了一升左右的蚂蚁，证实了陶弘景的说法。不过，从观察中，他发现穿山甲食蚁时，是搔开蚁穴，进行舔食，而不是诱蚁入甲，下水吞食。通过实践，李时珍肯定了陶弘景对的一面，也纠正了其错误之处。

如果是你，会像李时珍一样去纠正前人的错误之处吗？为什么？

从这个案例我们可以得出什么结论？（温馨提示：可以从实践与认识的关系来回答）



【小贴士】

实践是认识的来源。人们虽然可以从书本中学得知识，与他人交往中得到间接经验，但这些知识归根结底还是来源于实践。

步骤



对迷信的看法



阅读下面的短文，和小组同学一起交流，然后填写短文后的空格。

宋徽宗迷信，认为风水可以影响一切。因好久没有生养儿子，风水师说，把汴梁城西北角的地势加高数倍，就可以有儿子了。照办后，果然得子，于是更加迷信风水，按风水师的要求大兴土木，劳民伤财。他还迷恋修道成仙，结果成为亡国之君，连同儿子宋钦宗一块儿被金兵俘虏走了。

你（你父母）迷信吗？你对迷信有什么看法？

这个小故事告诉我们_____

（温馨提示：可以从事物本质和规律以及认识与实践的关系来论述）



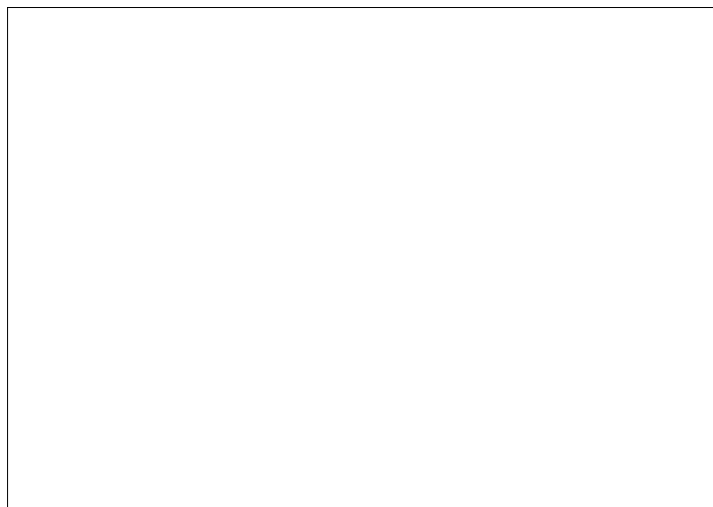
【小贴士】

对事物本质和规律的认识是正确的认识，正确的认识能更好地指导实践，对人们的实践活动具有巨大的推动作用。如果只看到事物的现象和表面，以现象代替本质，盲目进行实践，常会事与愿违。

步骤

正确认识
“狼桃”

有一种果实，名字叫“狼桃”，请每组派一个同学，凭你的想象，在把它画出来。



同学们不知道“狼桃”是什么，所以画不出来，当知道就是西红柿，就能画出来了。这说明了什么问题呢？

（温馨提示：从实践与认识的关系来思考）



【小贴士】

实践和认识是辩证统一的，两者同样重要，实践产生认识，正确的认识指导实践。我们既要积极参加社会实践，又要在实践中不断总结反思，提高认识水平。

实践出真知，实践是认识的唯一源泉；实践的发展推动认识的发展。

不能割裂实践和认识两者之间的关系。马克思主义认识与实践相统一的基本原则要求我们，既要积极参加社会实践，又要在实践中不断总结反思，提高认识水平。

步骤

四

从输羊血到输人血

据医学史料记载，17 世纪 20 年代，英国有位医生给一位生命垂危的青年输羊血，奇迹般地挽救了该青年的生命。其他医生纷纷仿效，结果造成大量受血者死亡，输血医疗手段便被禁止使用。19 世纪 80 年代，北美洲医生给一位濒临死亡的产妇输入人血，产妇起死回生。医学界再次掀起输血医疗热，却带来惊人的死亡率。直到 1901 年，维也纳医生莱因茨坦发现了人的血型系统，才打开了科学输血的大门。

这个事例说明什么道理？



【小贴士】

人们对事物的正确认识往往需要经过从实践到认识、再从认识到实践的多次反复才能完成。实践、认识、再实践、再认识，这种形式，循环往复以至无穷，而通过实践和认识的每一循环过程，都能够进到高一级的层次。

步骤五

开展辩论赛

请将全班分为两组，分别推选五名同学进行辩论比赛。请将你本组的观点写在下方空白处。

正方观点：理论知识比实践重要。

反方观点：实践比理论知识重要。

教师点评：
